

12月二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより

今年も残すところ、あとわずかとなりました。冬は空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなり体調も崩しやすくなります。

もうすぐ冬休みもはじまります。早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを整え元気に過ごしたいですね。

冬休み中の食生活



～元気に過ごすためのポイント～

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



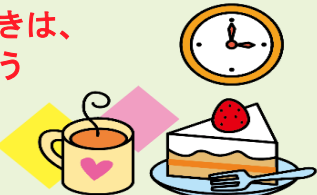
いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

12月22日は冬至



新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。



おいしい二戸食いただきます!!



第4回 ～ ほうれんそう編 ～

『おいしい二戸食いただきます!!』は、給食に登場する二戸市のおいしい地場産物と、その生産者の方々を紹介するコーナーです。今回は、ほうれんそうを栽培されている二戸青果生産組合、組合員の荒木田祥司さんにお話しをお聞きしました。



二戸青果生産組合
あらきだ しょうじ
荒木田 祥司 さん

ほうれんそう栽培をされている荒木田さん。給食センターへは、12月から春にかけて新鮮なほうれんそうを届けてくださいます。寒さ厳しい冬に甘味が増すほうれんそう。収穫は日の出とともに始まるそうです。

鮮やかな緑色、肉厚な葉、そして甘いほうれんそうのおいしさには、栽培方法への情熱とこ

Q 二戸市の学校給食へほうれんそうを納入されるようになったのはいつ頃からですか？

A 令和2年から学校給食へほうれんそうを届けています。ほうれんそうは、30年以上前から生産しています。



雨あかり輝くほうれんそう

Q 何名で作っていますか。また年間の生産量を教えてください。

A 2名で作っています。生産量は、約800kgです。

Q ほうれんそうをどのように栽培されているか教えてください。

A ハウスで冬場に栽培しています。11月下旬から3月頃までの期間に収穫できるよう、計画的に栽培しています。除草剤は使用しません。有機栽培に加えてポカシ肥料を加え、ミネラルなどを土に十分に加えています。収穫時期の冬の寒さが、ほうれんそうの甘味を増してくれます。

Q 作っているときのご苦労や喜びを教えてください。

A おいしいほうれんそうを作るためには、どんなことも苦労ではなく大切なことだと思っています。

喜びは「甘いね！おいしいね！」と食べた皆さんが話してくれることです。

◆◆◆給食を食べている子ども達へメッセージをお願いします。◆◆◆
無農薬で作っているほうれんそうです。安心して食べてください！

～物価高騰に係る給食への対応について～

市では、今年度の給食で使用している食材の価格高騰分について、国の地方創生臨時交付金等を活用し、保護者の負担を増やさず、給食の質を維持するよう努めています。