

ニ戸市学校給食センター
給食だより

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



おいしいニ戸食いただきます!!



第2回 ～ 雑穀編 ～



『おいしいニ戸食いただきます!!』は、給食に登場するニ戸市のおいしい
地場産物と、その生産者の方を紹介するコーナーです。今回は・・・雑穀を
栽培されている上野剛司さん取材しました。



ざっくく せいさんしゃ
雑穀 生産者
うわの つよし
上野 剛司さん

収穫を控えた10月。たわわに実るはもちひえ
は日ざしを受け、黄金色にきらきらと輝いていま
した。栽培方法を工夫し、研究を重ねる上野さん
の探求心は、雑穀への愛情そのものでした。

さわやかな秋風に雑穀がゆれ、生み出される
音色はとても美しく、自然が織りなす一期一会の
優しい旋律でした。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

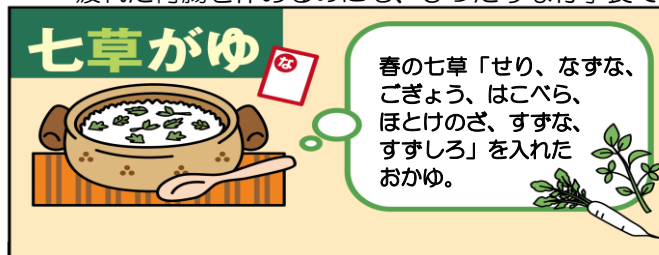
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン



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あれ、疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。



春の七草「せり、なすな、
ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな、
すずしろ」を入れた
おかゆ。



赤い色が邪気(病気
や災難など)を払う
とされる小豆を入
れたおかゆ。

Q 雑穀栽培の流れを教えてください。

5月下旬に種をまき、6月から8月にかけて、雑穀がすくすく育つよう、草取り、土寄せ、草刈りなどをします。9月から10月、収穫をします。

Q 雑穀栽培の特徴を教えてください。

種まきから出荷までの一連の流れを機械化することで、省力化を図るとともに、品質の向上を目指しています。ただ、雑草対策としては機械だけに頼らず、草を1本1本取っています。

Q 栽培している雑穀の種類とそれぞれの生産量について教えてください。

あわ、いなぎび、もちひえ、たかきび、そばを生産しています。全部で5～10トン程の生産量になります。

Q 雑穀を作る上での苦労や喜びを教えてください。

順調に育ち、豊作の秋はとてもうれしいです。今年のような、猛暑が続く時の作業は大変きついです。また、最近では熊やいのししなどの被害も多大です。

Q 栽培をされる中で、挑戦されていること、目標を教えてください。

国産雑穀が少ない中、日本で一番の雑穀農家になりたいです。

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。

東京では、雑穀は非常に高価でぜいたくな食品です。そんな雑穀を給食で食べられるのは、本当に幸せなことだと思います。残さずモリモリ食べてくださいね。

たわわに実るもちひえ

