

# 12月二戸食だより

12月こんだてのおしらせは  
こちらからご覧いただけます。

◆～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、あとわずかです。風に舞う雪と、寒さが身にしみる季節です。  
冬休み中は、お正月をはじめたくさんの行事があります。何かと忙しくなるこの時季を  
元気に過ごすことができるよう、規則正しい生活リズムを大切に、新年を迎えましょう。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や  
行事食に触れる機会が少なくなっています。学校給食では、地域の食文化を学ぶ機会になるよう、  
郷土料理を取り入れています。年末年始は、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの  
味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。

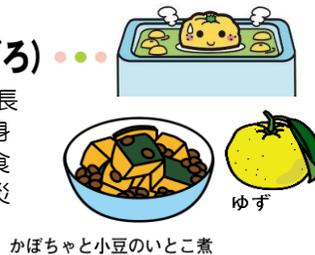


### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、  
新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食  
べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、  
ブリやサケが用いられます。

### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身  
を清め、かぼちゃや小豆を食  
べて邪気をはらい、無病息災  
を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば

### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、  
鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをする。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、  
新年への願いが込められ  
ています。「福を重ねる」  
「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱  
に詰めるのも特徴です。



おせち料理

#### お雑煮

地域の食材を使った、  
もち入りの汁物。主に西  
日本では丸もち、東日本  
では角もちが用いられます。  
あん入りのもちを入れる所、  
もちを入れない所もあります。



関西風雑煮

関東風雑煮

### 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草  
がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願  
います。



七草がゆ



春の七草

### 小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆が  
ゆ」を食べる風習があります。  
小正月に食べるけんちん汁は、二戸  
の郷土料理です。



あずきがゆ

#### 給食のけんちん汁



# おいしい二戸食 いただきます!!

## 第4回 ～ 凍み豆腐 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、薄井豆腐店さんの凍み豆腐を取材しました。

手作業で切り、並べる様子



二戸の伝統的な食文化の一つ、「凍み豆腐」。  
海水からなる「水にがり」で作るため、木綿豆腐とは  
ひと味ちがう風味に仕上がるそうです。  
12月は、汁物や煮びたしなどで給食に登場します。  
薄井さんが心を込めて作る、凍み豆腐のおいしさの  
秘訣にせまりました。

Q 凍み豆腐の製造は、いつ頃から行っていますか。豆腐や、こんにゃくのほかに  
どのような食品を製造されていますか？

凍み豆腐は、50年程前の1974年から製造をはじめました。  
豆腐やこんにゃくの他、焼き豆腐、寄せ豆腐を製造しています。

Q 凍み豆腐の年間生産量は、どのくらいですか？

春から秋までは、ひと月600枚程度、冬の期間は倍の1200枚程度です。  
3人で製造しています。

Q 凍み豆腐の作り方を教えてください。

豆乳に「水にがり」を加えてかき混ぜ、型箱に入れて圧縮し、固めます。  
一定のサイズに切り分けてカゴに並べ、冷凍庫に入れてしっかりと凍らせます。  
適度な「水にがりの量」、「混ぜ方」がコツです。

Q 凍み豆腐を作る喜び、ご苦労を教えてください。

気温や水にがりの量、混ぜる回数や力加減で、やわらかさや凍み方に微妙な  
違いがでます。理想のしっかりとした凍み豆腐に仕上がることが喜びです。  
苦労は、冬は手が冷たくなることです。

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。

自然に恵まれた緑豊かな二戸市で作られた食材がたくさん入った、おいしい  
学校給食を食べて、毎日元気に笑顔で過ごしてね！

家族で取り組んでみませんか？

# 早起き・早寝・朝ごはん



自分でコントロールしよう

## 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っているようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。



一年の計は元旦にあり♪

## わたしの食事・運動目標

健康な毎日を過ごすために、目標を立てて実践してみましょう。



<b>食事</b> 	例) にがてな野菜を、ひと口は食べてみる。
<b>運動</b> 	例) なわとびで、前飛びを1分する。

## 【令和5年度の学校給食に係る決算について】

令和5年度の学校給食の実施は、小学校175日、中学校170日で保護者の方々に食材料費分として負担いただいた学校給食費は80,267,840円でした。学校給食の提供に係る全体経費は254,799,593円で、その内訳は(1)食材料費…98,251,805円、(2)調理・配送等に係る委託費…114,877,983円、(3)施設維持・設備更新等に係る経費…41,669,805円となっております。また、物価高騰等の影響により実際にかかった食材料費と学校給食費との差額分17,983,965円は市が補填しております。なお、1食あたりの実際にかかった食材料費は小学校292円、中学校355円で学校給食費との比較では小学校で45円、中学校で77円それぞれ上回りました。

### ◎学校給食の提供に係る経費

内訳		R5年度
(1)食材料費	内訳	98,251,805円
	学校給食費(保護者の負担)	80,267,840円
	市の補填	17,983,965円
(2)調理・配送等に係る委託費(市の負担)		114,877,983円
(3)施設維持・設備更新等に係る費用(市の負担)		41,669,805円
(1)+(2)+(3)		254,799,593円
合計	内訳	80,267,840円
	学校給食費(保護者の負担)	80,267,840円
	市の負担	174,531,753円

### ◎学校給食費(1食あたり)について

対象	学校給食費	実際にかかった食材料費
小学校	247円	292円
中学校	278円	355円