

11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~

朝、夕の冷え込みが厳しくなり、冬の気配を感じる季節です。バランスのよい食事、運動・睡眠に加え、こまめな手洗いを心がけ、体調よく過ごしたいですね。
さて、11月24日はいい日本食、「和食の日」です。ご家族ですきなみそ汁の具など、和食について会話を楽しんでみませんか。

日本人の伝統的な食文化 和食

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そばやうどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことです。以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



11月こんだてのおしらせ
はこちらからご覧いただけます。



二戸市学校給食センター
給食だより

おいしい二戸食 いただきます!!



第4回～キャベツ編～



『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、キャベツ栽培をされている三浦静子さんを取材しました。



キャベツの他、ねぎやさつまいも、きゅうりなども栽培されている三浦さん。今年の夏は降水日も少なく、タンクで水を運び水やりをしたそうです。取材日、キャベツ畑の端の作物の間に等間隔で植えられたオクラの花がきれいに咲いていました。「楽しいと思って。」と微笑む姿が印象的でした。

【収穫の様子】キャベツ生産者 みうら しづこ
三浦 静子さん

Q キャベツの栽培を始めたのは、いつ頃からですか？

A 10年前からです。自家用としては、それ以前から栽培していました。

Q 生産にかかわる方は何名ですか？年間の生産量はどれくらいですか？

A キッチンガーデン全体では、キャベツの生産量は、年間約1トン程です。毎年5~6名の生産者がリレー方式で給食センターに納品しています。

Q 給食に納めていただくキャベツは、いつも大きく新鮮です。育てる時に工夫がありましたら教えてください。

A 自然の力を信じて栽培しています。今年は暑く、雨も少なかったため、根がつくまでの水やりを1日おきにしました。適した時期に栽培管理をしています。

Q 作っているときのご苦労や喜びを教えてください。

A 暑さや水不足などの天候の変化に苦労しますが、「おいしい」の一言が喜びです。

◆◆◆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。◆◆◆
給食をたくさんおいしく食べて、笑顔いっぱい元気いっぱいに過ごしてください。



キャベツには、胃のねん膜を丈夫にするビタミンU、別名キャベジンが豊富に含まれています。また、皮ふや血管を丈夫に保ち、病気に対する抵抗力をつけるビタミンCも豊富です。