

# 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～

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

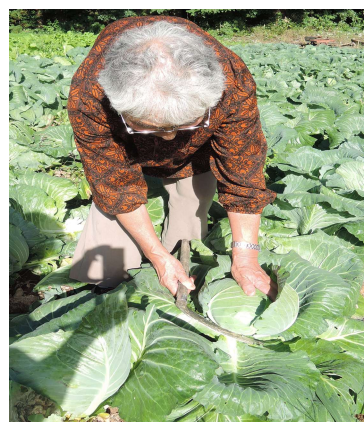
## おいしい二戸食いただきます!!



### 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 しすこ  
三浦 静子さん

## 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、  
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

<p>多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を 支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節 の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事 との密接な関わり</p>
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

### 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



Q キャベツの栽培をはじめたのは、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。