

3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

おいしい二戸食いただきます!!

第5回 ～ 雑穀編 ～



『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。
今月は3月9日の「雑穀の日」にあわせて、二戸市で雑穀を生産している二戸高原農場さんを紹介します。

二戸高原農場さんは足沢にあります。5月に苗を植え、無農薬で育てています。秋に収穫されたいなぎびの粒は、丸々としてきらきら輝いていました。愛情いっぱい育てた雑穀は、くせがなくもちりとした食感でとてもおいしいです。二戸の先人たちが昔から栽培し続け、飢饉のときも命を救ってくれた雑穀は、今も大切にしたい大地の味です。二戸の子どもたちへ、この素晴らしい食材を伝え続けていきたいものです。



早いもので今年度もあと少しで終了です。二戸食だよりでは、毎月季節や行事にちなんだ食の話題をお知らせしてきました。ご家庭で話題にいただけましたか。これから春休みに入ります。休み中もしっかり体を動かし、元気に過ごしてください。1年間ありがとうございました。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

どうだったかな?

「はい」が7～9個



すばらしい!
あたから がんばるでも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4～6個



あと一歩!
できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1～3個



がんばって!
まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

- Q. 雑穀の生産を始めたのはいつ頃からですか。
十数年前に二戸地域で雑穀の機運が高まる中、その需要に応えるため栽培を始めました。
- Q. 何人で何種類の雑穀を作っているのでしょうか。また、1年間にどの位作っていますか。
家族で栽培しています。あわ、いなぎび、もちひえ、たかきびの4種類を年間6トン程度生産しています。
- Q. ご苦労や喜びなどを教えてください。
無農薬で栽培することが非常に大変です。手間ひまかけて育てた雑穀が順調に成長し、実りの多い秋になった時は、とてもうれしくやりがいを感じます。
- Q. おすすめの食べ方・料理がありましたら教えてください。
手軽にできる雑穀ごはんがいちばんのおすすめです。

給食を食べている児童生徒のみなさんへ

栄養価が高い雑穀は、なんと縄文時代から食べ続けられています。ぜひ、残さず楽しみながら食べてくださいね。



収穫したばかりのいなぎびの実



～お知らせ～ 平成31年2月8日(金)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。