

11月二戸食だより



二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、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて本格的な冬に備えましょう。給食では子ども達が元気に学校生活を送れるよう、日々栄養満点の美味しい給食づくりに励んでいます。楽しい雰囲気でおいしく食べるために、食事のマナーにも注目して食事をしてみましょう。

できているかな？ 食事のマナー

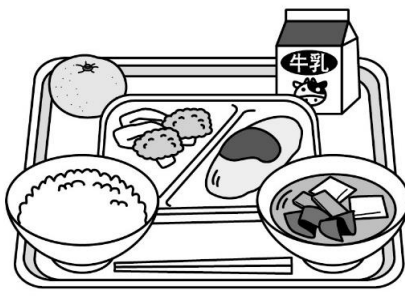
食事を楽しみやすい雰囲気でおいしく食べるために、食事のマナーを守ることが大切です。

◆食器の置き方



ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

給食の場合は…

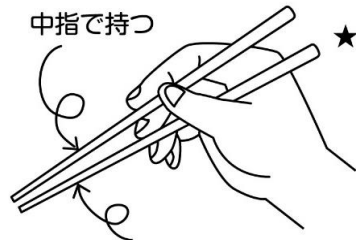


大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器にそえて食べます。

※食器の形や種類によって異なります。

◆はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かして、はし先で食べ物をささむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

◆食事のあいさつ

「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。

「ごちそうさま」は、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の動きがあって成り立っていることを忘れずに過ごせるといいですね。

おいしい二戸食いただきます!!



第3回 ～ きくらげ 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美味しい地場産物と、その生産者の方々を紹介するコーナーです。今回は、10月のオール二戸食材の日にも使用した「きくらげ」です。給食センターに野菜を納品している堀野のさとう商事さんから紹介していただいた金田一の生産者 佐藤サカエさんをご紹介します。



金田一にある大きなビニールハウス。その中には奥が見えないほどたくさんのきくらげの菌床が整然と並んでいました。きくらげの生産をしているサカエさんはなんと78歳。3年前、国産のきくらげを作りたいという思いから始めたというそのきくらげは、濃い紫色でなめらかな柔らかい手触り。コリコリとした歯ごたえを味わってくださいね。

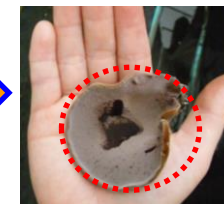
Q. きくらげを収穫するまでの作業や栽培方法を教えてください。

2～3人で菌床(1750個)に1日3回くらい水をかけます。気候に合わせて温度や湿度の調整をしながら育て、20～25日ほどたったら収穫します。天日干しにした乾燥きくらげも作っています。

Q. きくらげ作りにおける喜びやご苦労を教えてください。

手のひらサイズのものが多くとれたときが喜びです。今年は、ヒラヒラした形のものも多くとれます。暑い時の温度管理や水やりが大変です。

手のひらサイズ



給食を食べている児童生徒のみなさんへ

きくらげはビタミンDが多く、カルシウムと一緒にとると体を丈夫にしてくれるのでたくさん食べてほしいです。コロナに負けないように!



漢字で「木耳(きくらげ)」と書くように本当に「耳」の形をしています。



天日に干した後は機械で乾燥します。ビタミンD増加中…

二戸産の生きくらげは11日と25日の給食に登場する予定です。お楽しみに!

