

12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～



今年も残すところあとひと月。かぜやインフルエンザなどの感染症に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくっていきましょう。冬休み中は、お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間とゆっくり食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

肥満予防・肥満解消のポイント

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しい行事がいっぱいです。ケーキやごちそうを食べる機会が多くなりますね。食事やおやつは、下記のポイントに注意していきましょう！

①おやつは量と種類と時間を考えよう

- ◆おやつは楽しい時間ですが、甘いお菓子やスナック菓子ばかり食べていると砂糖や油のとりすぎにつながります。おすすめは、食事の一部になるもの(野菜や果物、おにぎりや芋)や糖分控えめの麦茶や無糖ヨーグルト、かみごたえのあるするめやせんべいです。
- ◆皿やコップに取り分けて量を決めましょう。
- ◆食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安におやつを決めるとよいです。また、食べたらずくに歯を磨くことで、ダラダラと食べ続けるのを防ぐことができます。



②朝ごはんをおいしく食べよう

- ◆朝ごはんの20～30分前には起きよう。(早寝・早起き・朝ごはんを習慣に)食べる前に少し体を動かすとおいしく食べられます。
- ◆寝る2時間前までには食事をすませましょう。寝る前に食べると体脂肪になりやすいので注意が必要です。
- ◆朝ごはんは簡単に栄養バランスを整えよう・・・主食と具たくさん汁に主菜をプラス！



③ゆっくり、よくかんで食べよう

- ◆根菜類・きのこ類・豆類・海藻類・小魚・ナッツ類・ドライフルーツ・フランスパンなどは、かみごたえがあるのでかむ回数が増えます。大きめに切ったり、生野菜もオススメです。家族そろってゆっくり味わうことで、満腹感も倍増！

おいしい二戸食いただきます!!



第4回 ～ ホワイトアスパラガス 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、その生産者の方を紹介するコーナーです。今回は、浄法寺の馬場園芸さん取材しました。



馬場園芸 ばば まこと
馬場 淳さん

二戸の「白い果実」ホワイトアスパラガス。11月中旬、春から露地で育った株を掘っているところにおじゃましました。土づくりにこだわって育てられた株の根は、養分をため込み果物程の糖度になるそうです。これから過ごす冬の期間は、ハウスの中で光を遮って育ちます。ホワイトアスパラガスは、甘くて柔らかい果実のような食感。寒さ厳しい二戸の冬に新しい食の宝がまたひとつありました。

Q ホワイトアスパラガスを作るようになった経緯を教えてください。

2013年から生産しています。冬場の仕事を作り、安心して働ける職場を作るために始めました。浄法寺の人口は毎年100人ペースで減少しており、この地域で息子、孫の世代まで安心して暮らせる地域にするためにこの地域を元気にしたい。そして、より豊かな食を未来につなぐことを私たちの使命としています。

Q 働いている人数と年間の生産量を教えてください。

8人で働いています。生産量は6000kgです。

太くて長い根っこ



Q 栽培の流れを教えてください。

1月に種をまき、4月に外の畑に植え替えて夏の間大きく育てます。大きくなった株を11月に掘り下げて、ハウスの中に移し替え温度をかけることで12月から収穫が始まります。収穫は3月下旬まで続きます。

Q おいしく食べるコツを教えてください。

おいしい食べ方は、シンプルにグリルです。じっくり焼いて、塩とオリーブオイルでお召し上がりください。シチューやグラタンもおすすめです。あとは、天ぷらや目玉焼きをのせて食べても美味しいです。



ハウスの中

Q 作物を作っているときの喜びやご苦労を教えてください。

喜びは、1年かけて収穫の時がきたときやお客さんから美味しいと喜んでもらった時です。その年の最初の一口は感動です。苦労は、作るのがとにかく難しいことです。収量が半分しかとれないこともありました。

～ 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 ～

「食は命なり」食べ物で自分の体をつくっていることを忘れないでください！そして、私たちは絶対にこのホワイトアスパラで世界から人をこの街に呼びます！みなさんが食べているこのアスパラは、それだけ魅力があるアスパラです。私たちは世界一美味しいホワイトアスパラを目指しています。一緒にこれからも住み続けたい素敵な二戸をつくっていきましょう！！