



西東京市立保谷第二小学校
校長 神山 繁樹
栄養士 小谷野 寿江

No. 7

立冬が過ぎ、今週は小雪。寒さも本番を迎えます。登下校にポケットに手を入れて登校する姿が目立つようになりました。朝ご飯を食べて、体の中から温めて、元気に登校しましょう。



地産地消でおいしい給食を！

西東京市の学校給食では、地産地消の取組として、地場の生産者の皆様から野菜や果物を納品し活用しています。その歴史は、合併する前からになります。

旧田無市では、本校にも納品している田倉農園の野菜と矢ヶ崎農園の葡萄・キウイフルーツを使っていました。それぞれ土づくりに工夫を凝らし、安全性に配慮し生産していることを確認して、給食で活用していました。

旧保谷市では、約25年前、旧田無市の取組を参考に、複数の農家のみなさんと栄養士が肥料・農薬・作付・納品方法等について相談し、当初は地域割をしておの取り組み開始でした。農家のみなさんが、給食用の生産・納品に慣れることで、徐々に地域割を無くし、現在に至っています。

学校給食に納品するためには、農家のみなさんも教育委員会の業者登録が必要となります。各学校では、この中から、数件の農家と契約し納品を行っています。本校では、今年度は田倉農園・ファーム柳沢・本橋農園・矢ヶ崎農園から納めています。

保谷第二小学校での主な納品作物です。

- 昨年度1月：にんじん・長葱・小松菜
2月：長葱・小松菜・蕪・ほうれん草
3月：小松菜・蕪・ほうれん草
今年度4月：小松菜・蕪・ほうれん草
5月：大根・蕪・小松菜・レタス・きゅうり・ミディトマト
6月：小松菜・きゅうり・きゃべつ・トマト・蕪
7月：きゅうり・小松菜・じゃが芋・蕪・玉ねぎ・トマト
9月：小松菜・蕪・ぶどう
10月：小松菜
11月：蕪・里芋・きゃべつ・大根・小松菜・人参（一部予定）
12月（予定）：小松菜・ほうれん草・白菜・大根・人参・長葱



11月16日は、西東京市の共通献立 「野菜たっぷり きゃべつとひき肉のカレーライス」

給食で初めて登場したカレーライスです。キャベツのカレーが初めての子供もいましたが、キャベツはポトフなどで煮込み料理としては馴染みがあるため、みんなおいしく食べていました。欠席もいましたが、14学級中11学級が完食。残り3学級も欠席者の分程度の残食でした。玉ねぎだけでなく、キャベツの甘みもコクを生み出す一つとなっています。

当日は、田倉農園から「にんじん・きゃべつ・小松菜」を納めてもらい、小松菜入りのもずくスープもしっかり食べていました。



当日の献立

- ・野菜たっぷり きゃべつとひき肉のカレーライス
- ・もずく汁 ・りんご ・牛乳

11月24日は和食の日

海に囲まれ、小さな島もたくさんある日本の食事は、四季折々の農産物や水産資源を使い、食事の中に旬を生かしてきました。

また、水田での稲作が難しい土地では、陸稲や小麦や蕎麦を活用し、地域の味を作り出してきました。様々な年中行事ならではの料理も引き継がれ、異文化をじょうずに取り込んで今日に至っています。

調味料の「さ・し・す・せ・そ」。砂糖・塩・酢・しょうゆ・味噌。味や香りだけでなく、保存にも活用しています。正月のおせち料理も、これらの調味料を上手に活用して出来上がったものです。

味付けの手順を間違えると、深みのある味に仕上がらず、調味料も和食を支える一つです。

大漁節に登場する鯨は、豊漁の時代もありましたが、その後漁獲高は激減。徐々に獲れるように戻りつつあります。

海産物は、水温や餌になる魚やプランクトンの量で毎年漁獲量が変わります。

豊漁の時に干物を作ったり、塩からを作ったりと保存の工夫もありました。鯉節やいりこなどの出汁としても、和食に欠かせないものです。

日本人の主食の米。雑穀を代用したり、混ぜたりすることもあります。各地の土と水と気候にあわせ、それぞれの農業試験場で改良を重ねてきました。

現在では、北海道でもたくさんの米が収穫できるようになっています。

銘柄により、粘りや甘み等が異なるため、用途によって、使い分けをするお店も出ています。

弁当に欠かせない「おにぎり」も、粘りのある日本の米ならではの一品です。



汁物も、出汁の種類・味付け・旬の食材により多種多様です。

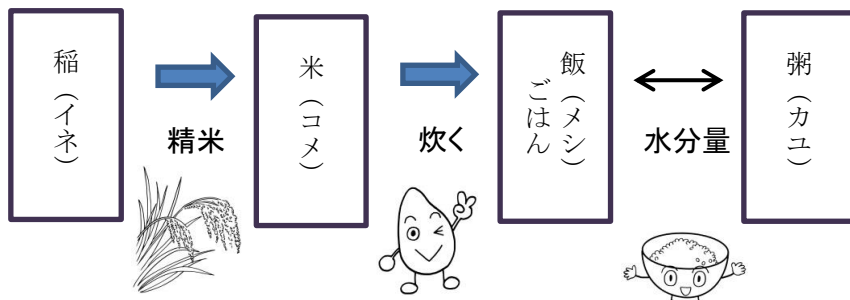
出汁は、鯉・鯖・鯡・鰯・飛魚・昆布などの海産物に椎茸を始めとするきのこ類や獣畜産類のうま味もあります。

出汁をしっかりとることで、塩分を控えることができます。

味噌も醤油も地域によって、素材や味が異なりますので、その土地ならではの味わいとなります。

「香の物」は「漬物」の事です。さっぱりとした浅漬けから発酵した独特の香りと味を楽しむものまでいろいろあります。大根一つでも、たくあん・いぶりがっこ・べったら漬・はりはり漬け・つぼ漬けなど様々です。地方ならではの味わいもあります。

～日本人が大事にしている主食は名前も変化しています～



「米一粒は汗一粒」と言われます。

感謝して、最後の一粒まで、箸でじょうずに食べましょう！