

「食育月間」以外の取組実績
(食育月間を除く4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岩手県
取組市町村	一関市（一関市大東学校給食センター）
取組の名称	生産者の方を紹介する広報紙（「デリシャス」）の発行、生産者との交流給食会の開催
取組内容	<p>大東地産地消の会、大東中学校保健委員会、栄養教諭が連携し、生産者の方々を紹介する広報紙「デリシャス」の発行を毎月行ってきました。大東地産地消の会の事務局の方を窓口とし、大東中学校の保健委員会の生徒が、生産者の方々へ、月毎の決められた食材についての質問を、生産者の方々がお答えしていただくという形式で取組ました。紙面の校正を栄養教諭が行い、受配校に配布しました。</p> <p>また、11月には生産者の方々と、大東中学校の3年生との交流給食会を開催しました。初めての試みでしたが、大東地産地消の会の参加者からは、「今後もこのような会が続いてほしい」、「来年も計画してほしい」という感想をいただきました。生徒からは、「地産地消の会のみなさんと食事ができてうれしかった」、「給食のありがたさを改めて実感することができた」、「もう少しの期間、お世話になるが、感謝の気持ちを忘れないでいこうと思う」などの感想がありました。</p> <div data-bbox="683 1182 1241 1930" data-label="Image"> </div> <p align="center">交流給食会の様子</p>

平成25年10月18日(金)

文責 大東学校給食センター
栄養教諭 石川

今月の担当

大東地産地消の会 かぼちゃ

今月号は大東中学校保健委員会 大東中3年 平山 亜慧さん、
佐藤 遥香さんからの質問です。

かぼちゃは、なぜ黄色い色をしていますか？

かぼちゃの黄色のものは、「カロテン」です。かぼ
ちゃにはカロテンを多く含んでいるので、あざやか
な黄色の色をしています。カロテンは体の中で、ビ
タミンAに変わります。また、カリウム、ビタミンCも
多く、「冬至もかぼちゃを食べると風邪をひかない」
といわれます。

収穫量はどのくらいですか？

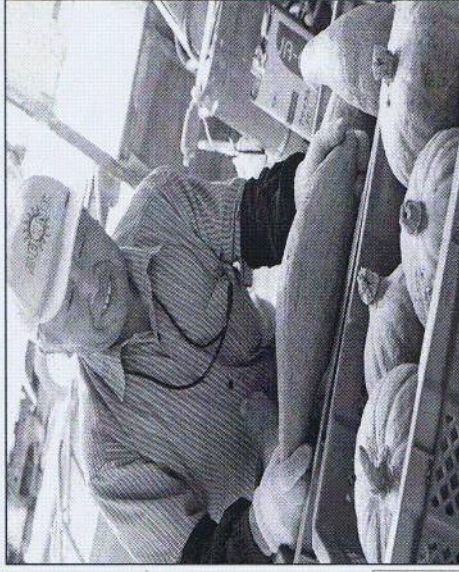
1株あたりの収穫は約4～5個です。放置するともっと増や
すことはできませんが、増やしすぎると味がおちます。1株から
最初に収穫したかぼちゃが一番おいしいです。1株1個採り
にして高品質なかぼちゃを作っている農家もありますよ。

かぼちゃの原産地はどこですか？

日本かぼちゃの原産地は中央アメリカから南アメリカ北部の熱帯地方と
されています。かぼちゃはカンボジアに寄港したポルトガル船によって日
本にもたらされました。その時に、「カンボジア」がなまってかぼちゃとい
う名前になったといわれています。



かぼちゃをふかしたり、炒めたり、天ぷらなどさまざまに
食べ方があります。なかでもおすすめなのが、「かぼちゃ
あん」です。かぼちゃを軟らかくふかしたものをつぶして、
砂糖と塩で混ぜます。かぼちゃの甘さによって砂糖の量
を加減しますが、これを煮詰めて完成です。できたあんを、
饅頭や和菓子に使うととてもおいしいです！



ビタミンAは、皮膚や目のはたらきをよ
くする働きがあります！



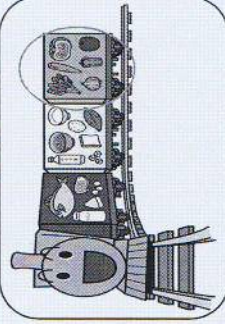
たくさん収穫されたかぼちゃ
をみて微笑む 那須正治さん

那須さんの

かぼちゃのおすすりめ料理

かぼちゃの栄養 (体の調子をととのえるはたらき)

かぼちゃは収穫してすぐ食べる
より、時間をおいた方がでんぷん
質が糖分に変わるので甘みが増
します。収穫後のかぼちゃは時
間をおいて食べることをおすすめ
します。





交流給食会

～感謝の気持ちをこめて～

GMT

地元の野菜

心と体にありがとう



11月11日(月)に大東地産地消の会の皆さんをご招待して、3年生と一緒に交流給食会を行いました。

今年度初の取り組みの交流給食会でしたが、大東地産地消の会から6名の方が参加してくださいました。今年は大東学校給食センターとの連携で、保健委員会のメンバーが毎月生産者の方々に、給食の食材の野菜やなたね油についての質問を行い、生産者の方々に答えていただくという取り組みを継続してきました。内容は毎月給食センターから発行される「デリシャス」に掲載中です。



当日の給食のメニュー

麦ごはん・牛乳・鮭の南部焼き
白菜としその実のおひたし

山菜すいとん

岩手県産山ぶどうゼリー

11月11日(月)は「鮭の日」でした。
岩手県の秋を代表する料理や産物がそろいました。岩手県の山や海の恵みをしっかり味わうことができるメニューでした。

地産地消とは

「地元で生産されたものを地元で消費する」ということ。

地産地消には、消費者と生産者の両者にメリットがあります。

【消費者のメリット】

新鮮で安心な食材を食べることができる。旬の味を知ることができる。生産者の顔が見えて安心。

【生産者のメリット】

新鮮で栄養価の損なわれない食材を提供できる。消費者のニーズを知ることができ、生産意欲が高まる。

その他、地産地消により産地と食卓をつなぎ、消費者と生産者がお互いに理解を深める事ができます。

大東学校給食センターでは、大東地産地消の会(大東町東山町の野菜を作っている生産者)の皆さんの野菜を使用しています。



牛乳を飲み終わった後の牛乳
パックの折り方を説明中です



産直の皆さんへ

毎日、とても新鮮でおいしい野菜やなたね油を作っていたいただき、本当にありがとうございます。皆様が野菜を作ってくださっているおかげで、いつもおいしい給食を食べることが出来ます。このふるさとの食べ物の味をいつまでも忘れずに、大切にしていきたいと思えます。

これからも、お体に気をつけて、ふるさとのおいしい野菜やなたね油を作り、それを食べた人たちを笑顔にしてください。

それでは、私たちの感謝の気持ちを込めて、歌を贈ります。

保健委員会 委員長 宮澤優人

交流給食会を終えて

今回は交流給食会で地産地消の会の皆さんと食事ができてうれしかったです。私たちは3年生なので、長い間給食センターの皆さんが作った給食にお世話になってきました。食べる前に話を聞いて、給食のありがたさなど改めて実感することができました。私の席は産直の方と話をすることができませんでしたが、他のみんなはこの機会に交流することができたと思います。

最後にお礼に感謝の言葉と合唱を披露して、産直の皆さんに感謝の気持ちを伝えました。もう少しの期間、お世話になりますが、お礼の気持ちを忘れないでいこうと思います。今回はいらしていただき、ありがとうございました。(佐藤遥香)



感謝の言葉を述べ、その後「ふるさと」を合唱しました。

今年の萩香祭には生産者の方々にもご案内を差し上げたところ、2名の方が萩香祭においてくださいました。萩香祭や今回の交流給食会を通して、生産者の方々にも学校教育への関心や理解が深まる良い機会になったのではないかと思います。皆さんには、生産者の方々と直接触れ合うことができたことを通して、今後も「食の大事さ」や「感謝の気持ち」を育ててほしいと思います。