

見て 感じる♡ 食べてみよう! ~生産者さんを紹介しませう~

給食には、栄養やいろいろのため、毎日のように「にんじん」を使っています。今回は、そんな給食に欠かせないにんじんと、益田市の美都町で育て、益田市の給食に出して下さっている佐原晃子さんを紹介します。

東京から美都町へ移住し、農家へ

佐原さんは、東日本大震災の時の食料が手に入りづらい状況をきっかけに東京から美都町へ移住し、ご夫婦で農業をはじめられたそうです。



すべて有機栽培「納得して食べられるものを子どもたちへ...」

現在は、にんじん、米、にんにくを育ておられ、すべて農業や化学肥料などを使わず有機栽培で、「自分が納得して食べられるもの」を作っているそうです。「地元の子にぜひ食べてもらいたい」と、美都町調理場へは5年ほど前から、そして高津給食センターへも今年度から、こだわりのにんじんを届けて下さっています。



佐原さんのにんじん、米、にんにくには、「有機JASマーク」が付いています。このマークは、生物や自然環境になるべく負荷をかけない方法で栽培されていることを認められた作物だけに付けることができます。

Q. にんじんを育てる時期はいつですか?

A. 8月のお盆すぎに種まきをして、10月下旬から3月にかけて収穫します。給食に出すのも、この秋から冬にかけてです。

Q. 大変なことは何ですか?

A. 夏の時期は特に、雑草との戦いです。冬は、美都町は雪がよく降るので、積もった雪をシャベルでかきながら収穫をする作業がとても大変です。

Q. やりがいは何ですか?

A. おいしいものができた時は、やっぱり嬉しいですね。そして、食べて下さる皆さんに支えられていると感じるので、本当にありがとうございます。

子どもたちへのメッセージ

いま苦手な食べ物も、大人になるにつれて好きになるかもしれないので、いつかは食べてみてくださいね。



かんたん・おいしい! 佐原さんおすすめ にんじんレシピ

にんじんのスタックソテー

糸田長く切ったにんじんと、お好きな油でいため、塩こしょうをふるだけ!

ゆず香る にんじんサラダ

せん切りにしたにんじんと、塩もみレ、ゆず酢、こしょう、オリーブオイルなどと和える。



偏っていたり、おろからにりしたのもも、捨てるのはなく、土に混ぜて栄養にしているそうです。



おまけ 30センチ近くある巨大にんじんを見せたいのできました!

【1月16日から2月15日までに使用した主な給食食材の産地】

学校給食で使用した主な食材の産地をお知らせします



野菜・きのこ・豆・果物類

品名	産地
きゃべつ	益田
きゅうり	鹿児島
ブロッコリー	益田
こまつな	益田
ほうれんそう	益田
はくさい	益田
ちんげんさい	福岡
にら	高知
ねぎ	益田、福岡
しょうが	高知
だいこん	益田
にんにく	益田
たまねぎ	北海道
にんじん	益田
じゃがいも	益田、長崎
さつまいも	益田、熊本
さといも	益田、宮崎
もやし	岡山、広島
えのきたけ	宮崎
ぶなしめじ	福岡
(冷)グリーンピース	ニュージーランド
(冷)コーン	タイ
(冷)トマト	愛知、長野他
いちご	益田
みかん	益田

海藻類

品名	産地
わかめ	韓国
茎わかめ	韓国
もみのり	九州、瀬戸内海他

肉類（冷凍含む）

品名	産地
牛肉	益田
(冷)豚肉	島根
(冷)鶏肉	日本

魚介類（冷凍、レトルト含む）

品名	産地
塩さば切身	ノルウェー
ぶり切身	日本
さわら切身	九州沖、北陸沖
たこ切身	インドネシア
開きイワシ	日本

穀類

品名	産地
精米	美都

卵

品名	産地
錦糸卵	鶏卵：島根
いりたまご	鶏卵：島根
うずら卵	愛知、静岡

加工品

品名	産地
乾燥しいたけ	益田
乾燥だいこん	益田
梅漬け	益田
こんにゃく	益田
水煮 れんこん	茨城
ゆず果汁	益田
ゆば	大豆：カナダ
きな粉	大豆：益田
梅漬け	益田
水煮 だいず	大豆：益田
蒸しだいず	大豆：北海道
木綿豆腐	大豆：カナダ
焼き豆腐	大豆：カナダ、アメリカ
厚揚げ	大豆：カナダ
油揚げ	大豆：カナダ
鯨竜田揚げ	鯨：北太平洋
さつまあげ	鯛、鯉他：島根他 玉葱：日本
はたはたから揚げ	はたはた：島根他
かまぼこ	たら：アメリカ他
チキンハム	鶏肉：日本
ポークウインナー	豚肉：千葉、群馬他
ポークハム	豚肉：日本
かぼちゃコロケ	カボチャ、玉葱、豚肉：日本
鶏つくね	鶏肉、玉葱：日本
シューマイ	豚肉：広島 玉葱：北海道 他
ギョーザ	豚肉：広島 キャベツ
わんたん	小麦、豚肉、キャベツ：日本
白玉団子	もち米：日本
(冷)こっぺぱん	小麦粉：カナダ、アメリカ
パインシロップ漬け	フィリピン、タイ
みかんシロップ漬け	日本
黄桃シロップ漬け	南アフリカ

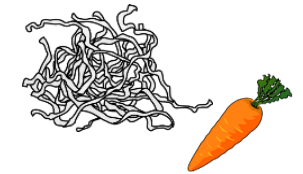
給食メニュー紹介



給食だより

【切干大根の中華炒め】

～ 家にある食材で作れる！人気の野菜料理～



【材料(4人分)】

- ・切干大根
- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・小松菜
- ・干しいたけ
- ・ベーコン
- ・ごま油
- ・中華だし(顆粒)
- ・みりん
- ・こいくちしょうゆ

【下ごしらえ】

- 15グラム……ゆでて戻す(かみごたえを残すのがおすすめ)
- 30グラム……短冊切り or せん切り
- 50グラム……0.5センチ幅
- 50グラム……1.5センチ幅
- 5グラム……熱湯でもどす
- 30グラム……1センチ幅
- 適量
- 小さじ1/2
- 小さじ1
- 小さじ1

A

いろいろな野菜に合う味付けです。ぜひ地元産の切干大根や干し椎茸、にんじんなどの野菜を使って作ってみてください！

※分量はお好みで加減してください

☆ 作り方 ☆

- ① 材料の下ごしらえをする。
- ② フライパンにごま油をひいて熱し、ベーコン、にんじん、たまねぎを炒める。野菜がしんなりしてきたら、切干大根、干しいたけ、小松菜を加える。
- ③ Aで調味し、味をととのえる。

3月の旬の味覚



【食物アレルギーを有する児童生徒の保護者様へ】

調理や食器の洗浄において「コンタミネーション(※)」を避ける事はできません。(※コンタミネーションとは、食品を製造・調理する際に、原材料には使用していないにもかかわらず、アレルギーを引き起こす原因物質が意図せず混入してしまうことをいいます。)

食物アレルギーのことで給食に不安を感じたら、学校を通じて調理場にご相談ください。

わかめ

～ 3月においしい益田の旬の食べ物～

春が旬の生わかめは、新鮮さが命です。さっと湯に通すと、茶色い色が鮮やかな緑に変わります。刺身、サラダ、和え物のほかに、しゃぶしゃぶのようにしてもおいしくいただけます。日持ちのしない生わかめですが、長く保存するために、昔から様々な工夫がされてきました。乾燥させた素干しわかめ、板わかめ、糸わかめなど、乾燥わかめは地域により様々な方法で作られています。

