

明日6月17日は、

『まるごと京丹後食育の日』です。

平成23年6月16日
京丹後市立弥栄中学校



子どもたちに京丹後市でとれた旬の農産物を食べてもらうことにより心身ともに健全に育ってほしいと願う農家の方々の思いからスタートした取組です。

昨年度は京丹後市でとれた主な食材として、新米とサワラを使用した献立でしたが、今年度は『まるごと京丹後食育の日』と題して、学期1回京丹後市でとれる食材を使った学校給食を市内全体で実施します。地元でとれた新鮮な食材を使った給食、栄養バランスが整った給食、おいしくて安全な給食を食べることによって、みなさんの心身の健康と将来の健康的な食習慣づくりの基礎を身につけることができます。また、地元の食材を多く使用することは環境にもやさしい給食なのです。

明日は、いつも以上に京丹後市産の食材をふんだんに使った給食です。

『こんな食材を使っています！！』

トビウオ

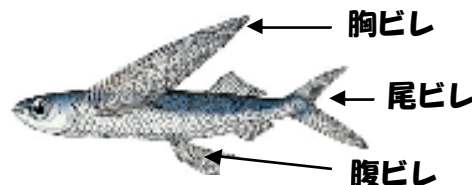
～トビウオの季節がやってきた！！～

京丹後市でとれた『トビウオ』を「ごまフライ」にしました。

トビウオは、海上を飛ぶと言われているので有名ですが、鳥のように羽ばたいて飛ぶわけではありません。海中を全速力で泳ぎ、海面に体を出すと同時に大きな胸ビレをいっぱい広げて尾ビレを海面にたたきつけ、海上へ舞い上がり、胸ビレと腹ビレでバランスをとりながら滑空します。平均150mくらいは飛ぶそうですが、中には500m、時速60km以上で飛ぶものもいるそうです。

トビウオは別名、『ツバメウオ』『トンボウオ』『トリウオ』

などの呼び方があります。丹後では、『アゴ』とも呼ばれています。丹後の郷土料理『アゴのたたき汁』が有名ですが、フライやから揚げ、刺身、すり身を使った加工品などいろいろな料理に使える魚です。



『トビウオの飛び方』

③大きくヒレを広げ、グライダーのように飛ぶ。

②水面に出たと同時にヒレを広げる。

①胸ビレをたたみ、尾ビレを使ってスピードを上げる。



【6月17日の献立】

- 白ごはん
- トビウオのごまフライ
- 水菜とたくあんのかつお和え
- トマトと卵のスープ
- 牛乳

京丹後市産の新鮮な食材を使って、調理員さんたちがさらにおいしく調理していただきます。



京丹後市産『コシヒカリ』

私たちがいつも給食で食べているお米は、京丹後市でとれた『コシヒカリ』です。今日は学校の近くでとれた『コシヒカリ』をみんなに食べてもらいたいと農家の方が特別に学校に届けてくださいました。丹後のきれいな空気と水によって育てられた『コシヒカリ』は日本有数のおいしいお米として有名です。もちもちしてつや、香りがよく、冷めてもおいしいお米です。このおいしさを知ってもらうため、今日は、『白ごはん』にしました。地元の食材をふんだんに使った料理と一緒に、味わって食べてください。



今日のお米は、私が作りました。～山副孝雄さん～



減農薬と合わせて油かす（ナタネ）を肥料とした栽培を10年来継続しています。また、弥栄町稲作米部長会長として今日にいたり、私の場合、収穫乾燥後、2週間以上おいてから^{もみす}糺りをするので甘味のあるおいしいお米と好評です。

安全で安心なお米作りを頑張り、みなさんの力強いパワーを心にみなさんの力になればと思っています。

地域でとれた新鮮でおいしい野菜です!!

トマト

太陽をいっぱい浴びたトマトは緑黄色野菜のひとつです。高血圧の予防や老化の原因を抑制する働きなど、ほかにもいろいろな栄養があります。

生で食べることが多いトマトですが、今日のようにスープにいれてもおいしいですよ。



トマトは私が作りました。～岡崎孝夫さん～



愛情をかけた分だけ、こたえてくれるおいしいトマトです。

丹後でとれたお米や野菜をお腹いっぱい食べられる幸せを感じながら食べてください。

玉ねぎ

丹後でとれるのは今の時季でこの時季にとれるものは、『新玉ねぎ』と呼ばれ、水分も多く柔らかいです。煮物、汁物、炒め物、サラダなどどんなメニューにも良く合い、甘みや旨みを出してくれる野菜です。

玉ねぎは、疲労、食欲不振などに効果があり、他にも血液をサラサラにします。



玉ねぎは私が作りました。～梅本修さん～



年間60種類以上の野菜を無農薬・無化学肥料で栽培しています。畑ではenton虫やミミズ、クモ、バッタ、光る虫やいろいろな生き物がたくさん住みついてとっても楽しくにぎやかな畑です。とっても美味しく健康な本物の野菜をみんなでたくさん食べてください。

みなさん、食事をいただく前には必ず『いただきます。』と言っていますか。いただきますは命を頂くということです。野菜や肉・魚など食べるものはみんな命です。野菜もまた土の中の命を頂いて育てています。農薬を使わない、命を大切に育てた野菜をたくさん食べて、病気になる体を作らしましょう。

ねぎ

緑色の部分が長く、薬味として使われることが多いです。関西でよく食べられる九条ねぎは、京野菜で京都の地名がつけられています。

ねぎは、疲労回復や風邪に効く働きがあります。



ねぎは私が作りました。～吉岡とみ子さん～



なるべく無農薬で、新鮮でおいしい野菜を食べてもらいたいと思っています。弥栄中学校へは長年野菜を持ってきていますが、みなさんに食べて頂き、とても嬉しく、私の生きがいになっています。

他にもキャベツ、玉ねぎ、大根、白菜、じゃがいも、かぶ、里芋、さつま芋、芋づるなど季節によっていろいろな野菜をお世話になっています。

水菜

京野菜の一つで、シャキシャキとした食感でみずみずしい野菜です。水菜を使用した『ハリハリ鍋』が有名ですが、和え物やサラダ、汁物などにいれてもおいしいです。

繊細な姿にも関わらず、鉄分、カルシウムを多く含んでいます。



水菜は私が作りました。～田宮邦男さん～



『京都こだわり農法』を徹底して作っています。『京都こだわり農法』とは、①有機質肥料（油かすと骨粉を混ぜ合わせて、化学合成をしていない肥料）を使い、肥料にこだわり、また減農薬栽培をしています。②定期的に（4作毎）に堆肥（牛ふんや糞がらを混ぜ合わせ発酵させたもの）を土にまいて土に栄養を与えています。③栽培履歴（何日に種をまいて、いつ肥料をやったのかなど）を記帳し提出しています。

みなさんに安心・安全でおいしい水菜を届けたいと思っています。

★地域でとれた新鮮な野菜は、農家の方の思いがいっぱい詰まっています。味わって、残さず食べましょう。