

給食だより

令和元年10月第68号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

秋が深まる季節になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と言われるくらい、過ごしやすく、穏やかな季節です。また、実りの秋ということで、お米を始めとした様々な農作物が収穫される季節でもあります。生産者や自然の恵みに感謝し、食べ物を粗末にしないようにしましょう。

「地産地消」って知っていますか？

地域でとれた食材を、地域で消費しようとする活動を「地産地消」といい、生産者と消費者を結びつける取り組みです。食材の旬や産地について理解を深められるほか、郷土食や行事食など地域独自の食文化や日本型食生活を見直すきっかけにもなり、食育を進めていく上でも重要な取り組みです。また、地域の農業を応援し、食料自給率の向上にもつながります。

大東市の学校給食でも「地産地消」の取り組みを行っています。「地産地消」のよいところを知ることで、食材や農業、生産者についても理解し、学校給食が様々な人の助けによって作られていることを再認識しましょう。



～地産地消のよいところ～

①新鮮

身近な場所で作られた、新鮮な食材が食べられる。

②安心感

直接見て、聞いて、話して生産状況が確かめられるので、安心感がある。

③地域の活性化

生産、配送、販売を地域で行うので、地域の活性化につながる。

④売上アップ

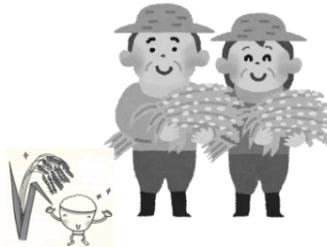
少量でも、規格から少し外れても、販売できるので売上の増加が期待できる。

⑤温暖化の防止

配送の距離が短くなるので、温暖化防止に役立つ。

⑥食料自給率の向上

国産品なので、食料自給率の向上につながる。



大東市の学校給食における地産地消の取り組み

大東市の小・中学校で学校給食に使うために、じゃがいも、玉ねぎ、お米を地元農家の方々に栽培していただいています。

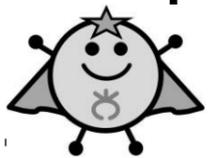
じゃがいもと玉ねぎは農業を少なくして栽培されたものを、毎年7月に給食で使っています。

お米は、谷川地域や野崎地域で栽培されたものを毎年12月から給食で使っています。

お米は「ヒノヒカリ」という品種で、化学肥料や農薬の使用を少なくして作られ、大阪工コ農産物の指定を受けています。

毎年一部の小学生だけになりますが、田植えと稲刈りの貴重な体験をさせていただき、生産者の方との交流もしています。

生産者の方々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



～食のことわざ～

「三里四方の野菜を食べろ」

三里四方とは半径 12 キロメートルのこと。その範囲内でとれた野菜を食べていけば、長生きができるという意味です。

野菜は新鮮さが命で、時間がたてばたつほど、味も栄養価も下がってしまいます。はるばる遠くから運ばれてきた高価できれいな野菜より、身近な取れたての野菜の方が新鮮で価値がある、ということわざです。

昔は、交通も発達していなかったので自分のまわりのものを食べて、結果的には新鮮でおいしいものを食べていたという道理に合っていたというわけです。

最近では、地産地消のものが見直されていますが、その土地で産まれたものを、その土地で食べるということもこのことわざに通じるところがあります。体に合い、口に合うのは、住んでいるところでとれたものかもしれません。

今さら、他の土地や外国産の美味しいものを食べるのをやめられないけれど、すぐ近くにある素朴な食べ物を見直してみるのも、本当のグルメかもしれません。



漢字で食育

お結び＝お握り



ご飯を手でぎゅっと握るだけでおいしくできる食べもの、それはおむすびです。かつては北海道・東北・関東で「おむすび」と呼ぶことが多く、関西・四国・九州では「おにぎり」、北陸と中部ではどちらも使われていたそうです。

むすぶ、むすび、草むす、苔むす、むすこ（息子）、むすめ（娘）の「むす」は、いきいきとして生命力あふれる様子を意味します。

時には心をこめて、愛をこめて人間関係を「結ぶ」おむすびを握ってみましょう。お米を動詞の「こめる」と連想すると、おむすびはいっそうおいしく感じられ、栄養学では語れない喜び、安らぎ、慰め、癒しを味わうことができます。江戸時代の儒学者、貝原益軒によって書かれた健康について説く書物「養生訓」に、次の言葉があります。周りへの感謝と自分を大切にすることは、日々の食事をよりおいしく感じさせてくれるのではないのでしょうか。

「養生訓 第一巻」(現代語訳)より
一人間の尊厳性
今、自分が生きていくことは、いろんな人たちのおかげであることに認識しないといけない。両親が自分を生み育ててくれたことを感謝し、そのほかに自然の恵みにも感謝しなければならぬ。その感謝の表現として、自分が健康で長寿を全うすることこそが、最大の感謝の表現なのである。(中略)
人生を楽しく過ごすのはいいことであるが、そのことで寿命を縮めることがあってはいけないことではない。お金をたくさん儲けたとしても、そのために自分の健康を損ない楽しく生活を過ごせないとしたら、儲けたお金も何も役に立たないであろう。健康で長生きするほうが、大きな幸せではないだろうか。