



10月給食たより

令和3年9月30日

陸別町給食センター

食育ほ場で収穫体験を実施しました

毎年9月に行っている給食センターの食育ほ場で、収穫体験を今年も実施しました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため期日の変更はありましたが、無事に実施でき、良かったです。保育所のうさぎ・そら・きりん組の園児や小学1・2年生が一生懸命収穫した作物は、給食に使用していきます。

今年は天候にも恵まれ、十分な作物を収穫することが出来ました。収穫（予定を含む量）した作物は以下の通りです。とうもろこしは、8月26日（木）に「ゆでとうきび」を提供し、9月3日（金）に「とうもろこしごはん」として提供しました。

なが 長ねぎ 100 kg	たま 玉ねぎ 500 kg	にんじん 人参 160 kg
じゃがいも 500 kg	とうもろこし 120 本	

※概算値



種を育てる研究所の畑に行ってきました！

種を育てる研究所は、日向優さんが代表をつとめている会社で陸別町のトマム地区に畑があり、薬草やハーブ等を育てています。7月のふるさと給食にも使ったトウキ葉は、陸別の給食で使用しているうどん・ラーメンを作っている北見の津村製麺所にも卸しているそうです。また薬草は、食用以外に化粧品材料としても使われるそうです。10月の給食では、13日の「ハーブチキン」に「フェネル」を、22日の「トウキ入りカレー」に「トウキ」を使用します。



薬草・ハーブが広がるトマム畑



フェネル～甘い風味がします



トウキ葉～ミネラルが豊富です

7月のふるさと給食では、「トウキ入りガーリックライス」として提供し、セロリのような香りが苦手な子どもが多かったように感じました。今回は、子どもが好きなカレーに入れています。地域の食材を知ること、またいろいろな食材の味を知り味覚を育てるためにも、子どもが苦手な食材も給食で使っていきたいと思っています。

「薬草」って、健康な人が食べても問題はないの??

薬草と聞くと、「薬効・効能」があり、健康な人が食べても問題ないかと気にさせることと思います。ですが、薬草は通常使用する食材と同じように考えるとより理解しやすいと思います。例えば、「しょうが」には体を温める成分があり、「にんにく」には体を強くする成分が含まれています。これらは通常よく食べる食材でありながら、効能がある「薬草」としても用いられており、健康な人の体をさらに丈夫にしたり、病気になるにくい体づくりに役に立ちます。もちろん、薬草も一般の食材も食べ過ぎはよくないですが、その効能を理解した上で、適切な量を食べることで問題なく使用することが出来ます。

☆☆☆献立のお知らせ☆☆☆

14日：つけナポリタン

トマトベースのソースにパスタをつけて、つけ麺のように食べて下さい。野菜とチーズのうま味がつまったソースを味わって下さい。

22日：しょうが焼きごはん

10月となり、気温が低くなってきました。しょうががたっぷり入ったごはんを食べて、体を温め、風邪予防に努めましょう。