

# 7月食育だより

令和3年6月30日

陸別町給食センター

陸別町は酪農や林業を基幹産業にしている町です。酪農では59件の酪農家がいる、乳牛が約9千頭、肉牛が約千頭います（令和元年2月現在）。給食では、りくべつ牛乳や鹿肉、山菜等陸別産のものを提供しています。

今回、7月の給食で（有）サンライズさんより、陸別しばれ和牛ハンバーグを寄付していただき、給食で提供することとなりました。普段何気なく食事をしている私たちは、食材が、いつ誰がどこでどのように作られているか等考えることは少ないと思います。陸別の酪農業や肉牛の飼育について取材に行ってきましたので、こちらをご覧ください、食材の背景を考えながら食べる良い機会にしましょう。

## （有）サンライズさんの牧場に取材に行ってきました！

### （有）サンライズさんはどんな牧場？

- 20～30頭の乳牛から酪農を始めた。
- だんだん乳牛の数を増やし、肉牛の飼育も始めた。
- 22年前に（有）サンライズを立ちあげ敷地の広さは、約10ヘクタール。
- 従業員15人で毎日作業されている。

### （有）サンライズ社長 古田雅俊さん

お忙しい中、牧場内を案内してくださりました。



### 牛舎（フリーストール）が すごい！！

ひと昔前までは、牛をつないで同じ場所でえさを食べたり、搾乳を行う方法が主流でした。

このフリーストールでは、牛をつながず、自由にえさを食べたり、動いたりできるので牛のストレスをかけないように飼育しています。

フリーストールの端から端までの長さは約200メートル。その広さは圧巻！！

## 肉牛の飼育過程

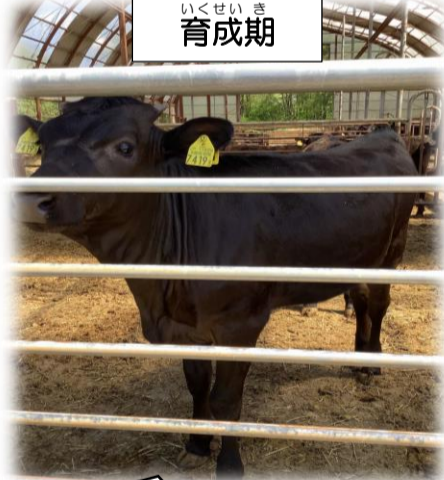
☆陸別で生まれた肉牛を肥育まで仕上げ販売しているのは、（有）サンライズさんだけ！

### ほ乳期



体重約40キロ  
産まれてから2-4週間  
えさは、ミルク、配合飼料、草

### 育成期



体重約150キロ～200キロ  
産まれてから約6か月  
えさは、配合飼料、草

### 肥育期



体重約600キロ～900キロ  
産まれてから約2年間をかけて肥育完了  
えさは、配合飼料、麦乾

※（有）サンライズさんで育て、肥育した黒毛和牛はすべてA4ランク以上の肉の評価をいただいているそうです！

### 乳牛・肉牛を育てる上で、こだわっていることは？

ストレスがかからないように、のびのび育てること。  
牛は同じ周期に生まれたもの同士で、同じ場所にいることを居心地が良いと感じる（環境の変化が苦手）。そういったことに気をつけながら飼育している。

### 古田さんから、給食を食べている子どもたちへメッセージ

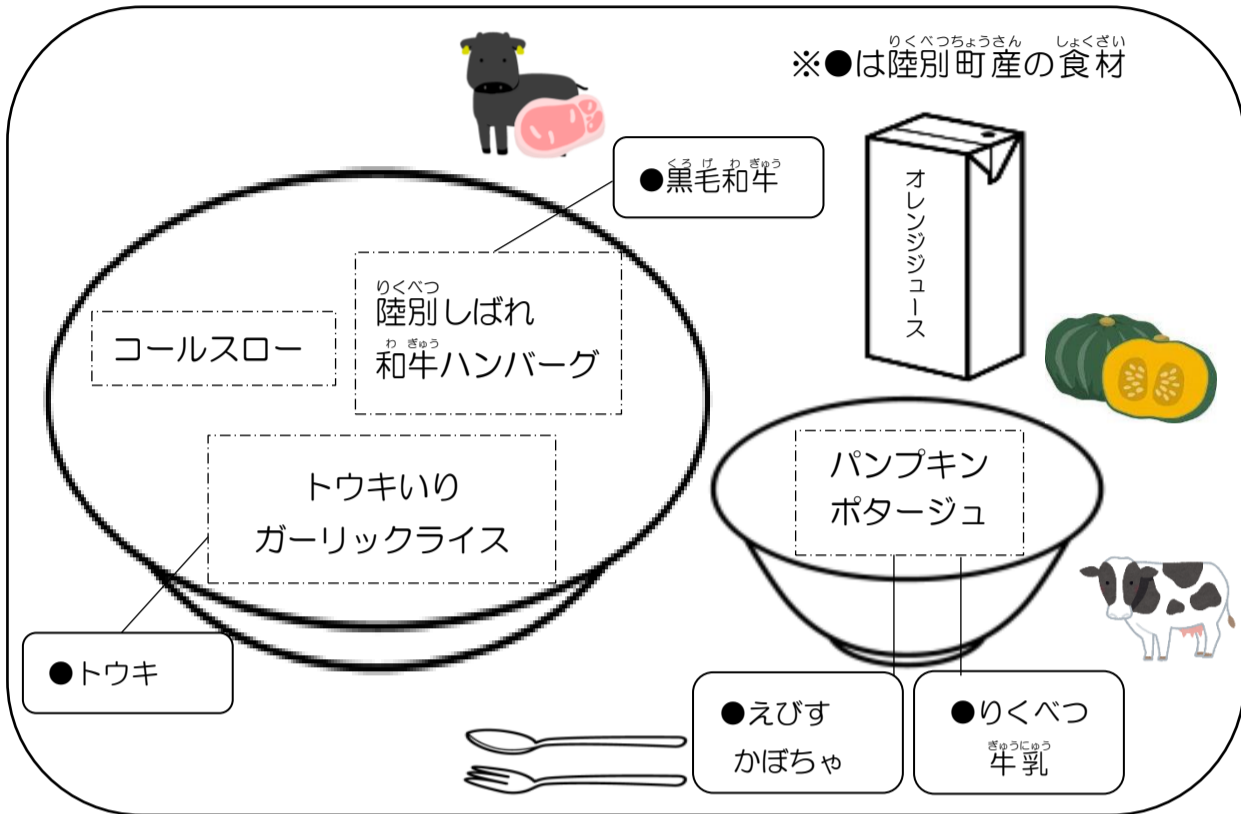
陸別産の牛肉をみんなに味わって食べてほしいと思いハンバーグを提供しました。  
人間は、食べ物の命を頂けなければ生きていけない。食べ残しは命を粗末にすることになるので、命を頂いていることを考えて、感謝して食べてほしい。



（有）サンライズさんで飼育している黒毛和牛100%使用したハンバーグです。  
1個150gのハンバーグを、保育所園児は1/2個、小中学生は1個提供します！お楽しみに♪

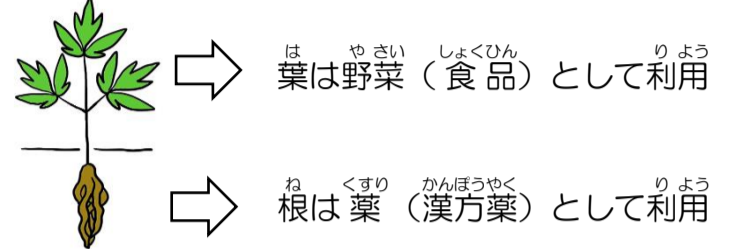
# 7月26日（月）ふるさと給食のお知らせ

7月26日の給食には、陸別町産の食材を多く使ったふるさと給食です。地域でとれた食材をその地域で消費することを地産地消といえます。地産地消は、生産者と消費者の距離が近いため、新鮮な食材を食べることができるメリットがあります。今回、給食で使用する地場産物と生産者について、取材に行ってきましたので、地域の食材を知り、生産者の思いを感じてみましょう。



## 薬草「トウキ葉」について

### ●トウキって何？



●トウキの栽培は北海道が全国一位の生産量です。その中でも十勝地方で盛んに栽培されています。

### ●トウキ葉の特徴は？

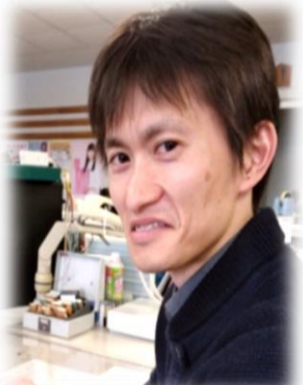
- セロリのような香りが特徴です。
- ビタミンやミネラルが豊富で、特にビタミンEが豊富に含まれています。

◎ビタミンEは、抗酸化作用や血行促進などの働きがあり生活習慣病予防や美容に不可欠な栄養素です。

## トウキ葉

たね そだ けんきゅうじょ  
種を育てる研究所

ひなた ゆう  
日向 優さん



### ●どこで栽培をしているの？

陸別町の上トマム地区で栽培をしています。昨年からは栽培を始めて、畑の広さは約4反。

### ●どんなものを栽培しているの？

トウキ以外に、ききょうなどの薬用植物の他フェネル、タイムなどのハーブ系を含めて約30種類程度栽培をしています。

### ●どこで買うことが出来るの？

トウキは季節ものであり、まだ小規模で始めたばかりです。一般向けに販売は行っていません。今後は乾燥したものを加工品などにし、販売していく予定です。

### ●子どもたちへメッセージ

地元のものを食べることは、新鮮さもそうですが、食に興味をもつきっかけになりとても良いことです。苦手なものでも挑戦し、いろいろなものを食べて健康な体を作ってください！

## えびすかぼちゃ

こうぼう  
EBS ビタミン工房

み わ かずみつ  
三輪一光さん



### ●どこで栽培をしているの？

陸別のウエンバツ地区で栽培を続けて15年間、えびすかぼちゃのみを栽培しています。1年間でかぼちゃ約600個、重さでは約4トンの栽培を行っています。

### ●かぼちゃ栽培のきっかけは？

三輪さん自身アトピーがひどく、薬を塗っても治らなかったのですが、かぼちゃの栽培を始めて、食べ始めると、1年もたたずに良くなったことをきっかけに、かぼちゃをみんなに食べてほしいという思いから、栽培を続けています。

### ●三輪さんのかぼちゃの特徴は？

陸別は、夏は暑く、8～9月ごろには気温が一桁になることもあります。この寒暖差で甘味の強いかぼちゃが出来ます。

### ●どこで買うことが出来るの？

陸別町の物産館で売られている「おあずけプリン」「かぼちゃのポタージュスープ」「かぼちゃのペースト」に加工されており、収穫時期は生のかぼちゃを購入出来ます。

### ●子どもたちへメッセージ

かぼちゃには体にとって必要なビタミン（βカロテン）が豊富なので、食べて元気な体を作ってください！