

給食だより

第101号

多摩市の地場野菜

多摩市の給食では、現在、市内産の9種類の野菜と味噌を使用しています。自分の住んでいるまちで収穫された農産物を食べることで、自然の恵みや農家の方々の仕事、食べ物に対して関心を高めてもらうことを目的としています。

夏野菜 (6~9月)



たまねぎ

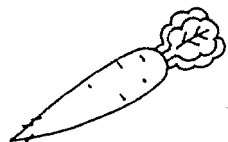


じゃがいも



なす

冬野菜 (10~1月)



大根



キャベツ



白菜



小松菜



ほうれん草



長ねぎ

多摩市の面積：21.08km² (2108ha)

耕地面積：47ha (市域に占める割合2.2%)

作付面積を占める割合：1位 ほうれん草、2位 さつま芋、3位 小松菜



(多摩市農業振興計画より)

地場野菜についてのお便りを配布し、周知をはかっています。

地場野菜を使うと・・・

季節の新鮮なものが食べられる。

生産者の顔が見えるので安心して食べられる。

輸送距離が短く環境にやさしい。



<地産地消・身土不二>

海に囲まれ気候や風土に富む日本では、季節や地域によっていろいろな野菜や果物、魚介類が収穫・漁獲されています。

しかし、最近では保存技術や輸送技術の発展、海外からの輸入が増え、季節に関係なく一年中味わえる食べ物が増えています。それは便利なことですが、旬のよさ～味よし、栄養よし、値段よし(お手ごろ)～といった「おいしさ」を知っておきたいものです。

「地産地消」や「身土不二」といって、地元の食材を食べることが、旬の食べ物を知り自分の住んでいる地域を知ることへつながる。生産者が確かめやすいので安全を確保することができます。人の健康によい影響を与えるなどという考えがあります。

その土地の風土の中で自然の恵みに感謝し、豊作を願いながら育てた食べ物を食べる。これからも大切にしていきたい食文化です。

※地産地消とは、地域生産地域消費の略語で、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することです。

身土不二とは、人間は住んでいる風土や環境と密接に関係している、その土地の自然に適応した旬の作物を育て、食べることで健康に生きられるという考え方です。

～お知らせ～

給食では大量調理のため、使える野菜の種類が限られています。市内では他にもいろいろな野菜を育てています。

聖蹟桜ヶ丘や市役所前で行われている「いきいき市」では、採れたての野菜を直接販売しています。

じょうずに使おう！や・さ・い

野菜がヘルシーな食生活に欠かせないことはご存じだと思いますが、使い方に迷う方も多いことも事実です。普段から野菜不足になりがちな方も単に丸かじりするだけでなく、幅広く楽しめる使い方をご紹介します。

熱を加えるとたくさん食べられます

野菜に熱を加えると、かさが減って軟らかくなります。また甘味が増し、洗みや青臭さが和らぐ効果もあり、いっそう食べやすくなります。軟らかくなることで、消化もよくなります。

カロテンと油は仲良しです

緑黄色野菜は、油で調理すると、カロテンの吸収がよくなります。カロテンは吸収されると一部がビタミンAに変わります。

ビタミンB類、C等は汁物で補えます

野菜に含まれるビタミンB類、Cは熱を加えると壊れやすくなります。ただ、水に溶け出るはたらきがある為、汁物やスープで具たくさんにすると補えます。特にビタミンCは、茹でるよりレンジにかけた方が壊れにくくてすみます。

青菜は必ず茹でて使いましょう

青菜は「サラダ用」と指定されていない限り、アクが強い為、必ず熱湯で茹でて使います。茹でることでアクが溶け出し、渋味も残らず食べやすくなります。

毎日作れない時はどうするの？

特に作る時間のない場合は、お休みの日に作り置きをしておくで手間が省けて楽ですし、組み合わせを考えやすくなります。(缶詰、レトルト、冷凍の野菜でもOKです！)

料理例 (右の献立も見てね！)

茹でたりレンジにかけた保存用野菜、温サラダ各種、野菜の煮物等

☆簡単！作ろう！やさいの献立☆



カボチャの甘煮 (3~4人分)

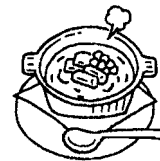
| | |
|-------------------|------|
| カボチャ (冷凍でも可) 1/4ヶ | |
| 水またはだし汁 | |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |

- ①カボチャは生なら3~4cm角にする。
- ②鍋に①と水をひたひたに入れ、初め強火にかけ、沸騰したら酒・砂糖・醤油・みりんを順に加え、一煮立ちしたら弱めの中火で柔らかくなる迄煮込む。

- ・ 比較的簡単に作れる1品です
- ・ カボチャを切る前に軽くレンジにかけると切りやすくなります
- ・ 時間があれば面取り(角をそぐようにする)すると煮崩れしにくいです

豆知識

- ・ 冬至の日にカボチャを食べると風邪を引きにくくなるとされています
- ・ カボチャはウリ類の中でも体を温めるはたらきがあります



平成21年12月発行
発行 多摩市教育委員会
編集 多摩市立学校給食センター
本紙に関するご感想・お問合せ等は下記までお願いいたします。
南野調理所 〒206-0032 多摩市南野1-2-1
Tel.371-2417
永山調理所 〒206-0025 多摩市永山7-1
Tel.375-4661