12月 給食だより

令和５年１２月

瀬戸内市学校給食調理場

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、インフルエンザなどさまざまな感染症が季節に関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないためには、日ごろから一人一人が予防を意識して生活することが大切です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

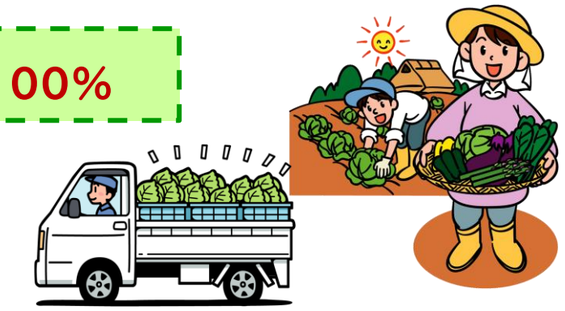
冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり春になること）とも呼ばれます。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため甘く感じます。

また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘みやうま味が増して、よりおいしくなるそうです。おでんの大根や鍋料理の白菜、白ねぎなど、冬ならではの野菜の甘み、ぜひ味わってみてください。

目指せ地産地消100%



瀬戸内市の学校給食では、給食への地場産物の使用を増やそうと、「食のしあわせプロジェクト」に取り組んでいます。この取組では、市内の農家で組織された団体が窓口となり、給食用の野菜の生産計画、集出荷調整、運搬などを行っています。そして今年度は、野菜の生産者や品目を増やすために、生産力向上や、化学肥料・化学農薬の使用量低減など環境負荷を低減した栽培技術の講習会を開催したり、手間暇かけて育てた野菜を、品質にみあった適正価格で買い取ったりすることに力を入れています。

その成果は徐々にあらわれており、野菜の使用量のうち、瀬戸内市産の割合は、令和4年度は 16.6%でしたが、令和5年度4～9月の平均は 25.3%に増加しています。これは、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、きゅうり、小松菜などの納入量が増えたことが要因です。特に玉ねぎやじゃがいもは年中よく使う野菜で、旬の新玉ねぎや新じゃがをたくさん使わせていただいておいしくいただきました。また、11月末からは新たにちょっと大きめサイズの品種の人参が出荷されるということで、人参は毎日のように給食に使っているので楽しみにしています。そしてこれからもっと寒くなると、牛窓甘藍（キャベツ）や冬黄白菜が甘くおいしくなり、出荷の最盛期です。

12月からは現物寄附でいただいている瀬戸内市産のお米の「朝日」が令和5年度産の新米に替わります。また、果物は、7月にペルルメロン、9月にシャインマスカットを使わせていただきました。12月はみかんです。

給食のいろいろな料理に地場産物を使わせていただいて、皆さんのもとへお届けしたいと思います。

食のしあわせのプロジェクト food project Setouchi city

瀬戸内市 食のしあわせプロジェクト 検索

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。子どもたちの給食に地場産物を増やすことにより、食育の推進、農業の活性化、保護者の負担軽減などを目指します。

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します

三宝ウエルネス株式会社（浅野産業グループ）

MS&AD あいおいニッセイ同和損保

LINES

木徳神糧株式会社

株式会社 みゆきやフジモト

株式会社 日本チャンキー

株式会社 メフォス