



地場産デー（二宮産バージョン）

令和6年6月学校給食センター

「二宮産☆夏野菜カレー」の登場です！

昨年度から地場産デー（二宮産バージョン）食材をつかった給食を提供してきました。今年度も引き続き、恵まれた二宮町の自然環境の中で育った4種類の野菜をつかい、昨年度よりパワーアップした「二宮産☆夏野菜カレー」を6月28日（金）の給食で提供します。今回は、「二宮みんなにやさしいごはん」の団体を通じて、二宮町で活動している”From the field”細川淳平さんをはじめ多くの方々のご協力を得て、無農薬野菜（農薬：栽培期間中不使用）「じゃがいも・ズッキーニ・なす」と、毎年農協さんを通じてお世話になっている西山文夫さんが育ててくださった「たまねぎ」を合わせて4種類の二宮産食材をつかいます。「地産地消」とは、地元でとれた食材を地元で消費することをいいます。3つ紹介します。

その1 「安心安全」 生産者の顔やその姿が見えることで、地域の食材について知ることができ、「安心安全」につながります。

その2 「食品を選択する力」 地元の野菜を知ることにより、生涯にわたって「食品を選択する力」を養うことができます。また、自分たちが住む町のいいところに気づけるきっかけになります。

その3 「エコで環境にやさしい」 地元の食材を食べることは、遠くのものを食べることと比べて、運搬にかかるエネルギーを節約することができます。

どんな野菜も、土づくりが健全でないと育ちません。土と微生物が互いに共生し合い、自然環境と深い繋がりががあります。私たちは、消費者ですが、「地産地消」の大切さをいま一度考える必要があります。このことによって、子どもたちが生涯にわたって食品や食料生産、食文化等の情報をもとに食品の選び方や組み合わせ方を適切に選択する能力を育むことにもつながります。さらには、地球環境のことも考えて、食材を選択するきっかけになればと思います。

～農家さんの紹介～

二宮町の給食には、さまざまな「人」が関わっています。今回は農家さんを紹介します。”From the field”細川淳平さんです。（右写真）微生物の力を借りて、山と同じ環境の豊かな土壌で農薬も肥料も使わずにおいしい野菜を育てている農家さん。野菜には土づくりが命。土が本来もっている力を発揮させることができるように、微生物の力を大切にしています。



～畑のリアル～ 順風満帆ではありません…でも手間と愛情をかけて大丈夫！

右の写真はズッキーニの苗です。よく見てみると、葉っぱが虫に食べられ、元気がなさそうにみえます。だが、細川さん曰く虫に食べられても新芽が元気なら大丈夫だそうです。定植前（植物を苗床から畑に移して植えること）の苗は肥料分をもつ土で育っているため、虫が食べやすくなります。定植後、たとえ虫に葉っぱをほとんど食べられてしまったとしても、土と微生物が共生し育っていくため、野菜をしっかり収穫できます。



左の写真は、猪が山の畑を荒らした様子です。春のじゃがいもは、猪の群れに全て食べられてしまい、全滅してしまいました。山で育てることは、常に野生動物との戦いになります。



～西山文夫さんと細川さんより～
農家としては、野菜を食べてくれた人がおいしいと言ってくれることが一番嬉しい。ぜひ、楽しく召し上がってくださいね。



梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作ってくださいね♪

夏バテしない！食事のポイント

夏野菜をたっぷり食べる！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンやミネラルがとれます。水分も多く、食べる水分補給になります。



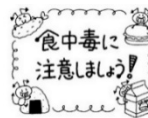
バランスよく肉や魚や豆類など主菜のおかずを食べる！

のどごしの良い麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレー粉などの香辛料を上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。



テ(手)洗いで、食中毒に気をつける！

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは忘れずに。作った料理は早めに食べきましょう。飲みかけのペットボトルを放置するのも細菌が増える原因になるので、早めに飲みきりましょう。



しっかり朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日をスタート

させる大切な食事です。ご飯や汁物やおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



こまめな水分補給を心がけよう！

夏の水分補給のポイント

- ① のどが渴いたと感じる前飲む
- ② コップ1杯程度をこまめに飲む
- ③ 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る



体を冷やしすぎない！



体を冷やしすぎると、体調を崩してしまうことがあります。冷房などは適切に使用しましょう。冷たいものの食べ過ぎにも気をつけましょう。



8月31日は「野菜の日」



野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが勧められています。

Q. 350gってどのくらい？

A. 生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじんなど）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。



Q. 朝食を抜くと野菜が不足する？

A. 1日350gの野菜をとるとすると、毎食120gの計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手にのる量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかりとらないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外に大変です。
☆普段使う野菜の重さ（大体の目安）：ピーマン1個（約40g）トマト1個（約200g）にんじん1本（約200g）きゅうり1本（約100g）キャベツ1枚（約50g）

