

給食センターだより



令和7年

11月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

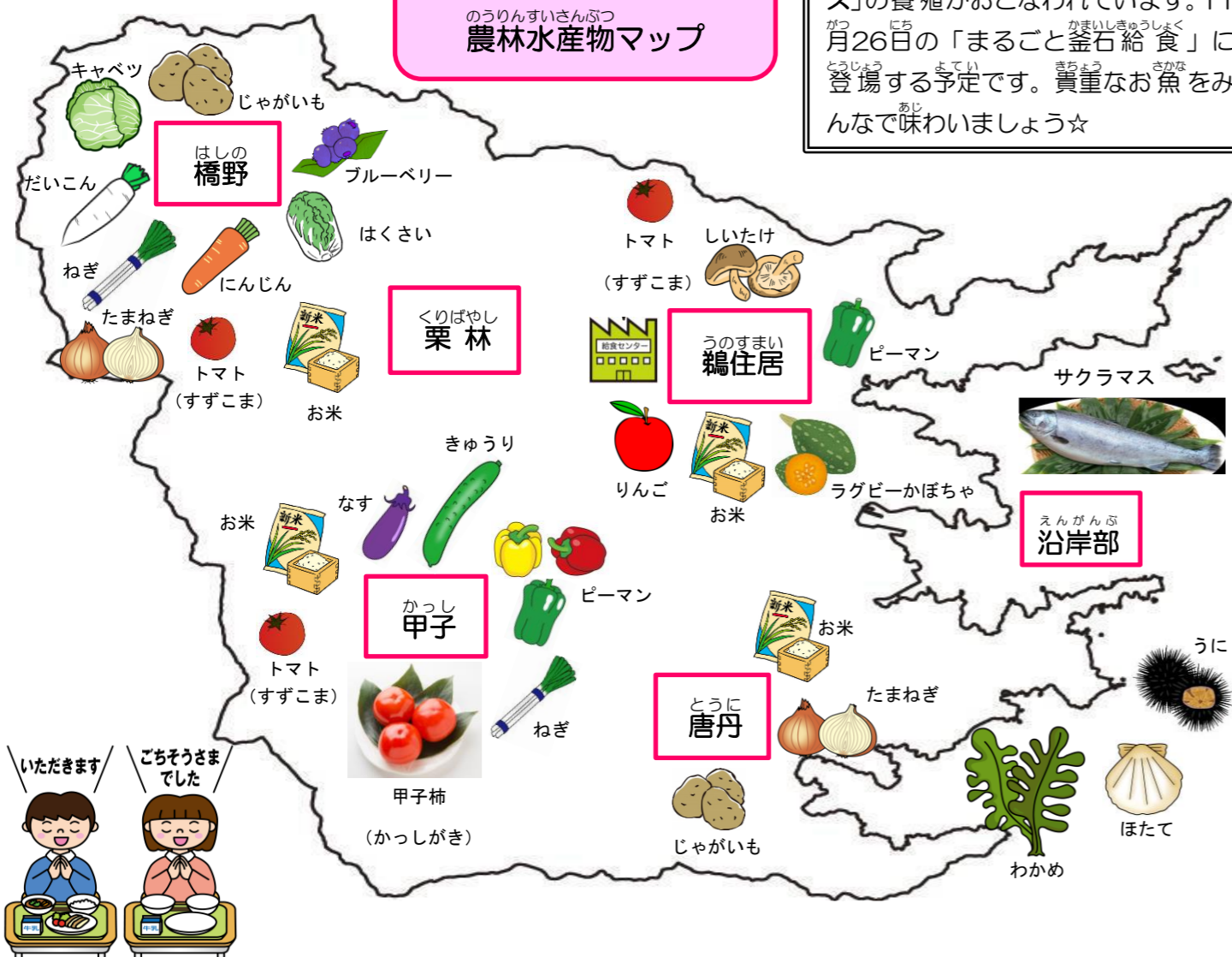
釜石市学校給食センター

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

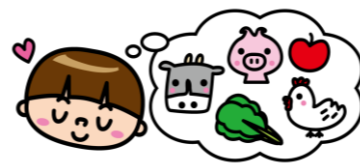
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から、日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、野菜やりんごなど、釜石でもさまざまな作物が収穫時期を迎えています。この時期には、全国各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事も行われます。毎日の食事は、自然の恵や生き物の命、生産者の人をはじめとするたくさんの人に支えられていることを忘れずに、感謝の気持ちをこめていただきます。

釜石市の地域の 農林水産物マップ

釜石湾では、「釜石はまゆりサクラマス」の養殖がおこなわれています。11月26日の「まるごと釜石給食」に登場する予定です。貴重なお魚をみんな味わいましょう☆



献立予定表に☆印がついている食材が釜石市産のものです。主に、じゃがいも、大根、白菜、ねぎ、きゅうり、トマト(すずこま)、りんご、米などを産直等を通して納めていただいています。



給食センターでは、今年度、4か所の産直さんより釜石市産の農作物を納入していただいています。橋野町でおいしい「かまとまちゃん」を栽培している生産者さんにインタビューしてきましたので、ご紹介します。
※「かまとまちゃん」は加熱調理用トマトの品種「すずこま」の釜石産の愛称です。



かまとまちゃんの生産者
橋野町農家 佐々木かよさん

Q.育て方で工夫していることは何ですか？

A.なるべく農薬を使わないことです。残留農薬のリスクの軽減を行い、みなさんに安心安全の農産物を提供することを心がけています。また、農薬をあまり使わないことで、土壌の力や植物本来の生命力を活かして育てため、野菜が持つ本来の風味が豊かになり、栄養価が高くなる傾向があります。

Q.おすすめのかまとまちゃんメニューを教えてください。

A.一番はカレーライスです。かまとまちゃんをカレーに加えると、コクが生まれるのでおすすめです。また、スパゲッティやピザなどももちろんのこと、ゼリーやスムージーなどのデザートにもおすすめです。

Q.農業をしていてうれしかったことを教えてください。

A.自分が作った野菜を食べてもらったときにおいしいと言われると、作ってよかったと心からうれしく感じます。また、農業をしていると、同じ野菜を育てる生産者と野菜の情報共有や相談ができたり、産直で自分が作った野菜を買い手とお話したりします。人とのつながりができていくのがとてもうれしく、野菜づくりをする一つの楽しみになっています。

Q.給食を食べているみなさんにメッセージをお願いします。

A.野菜を苦手とする方も多いのではないかと思います。ただ、苦手な野菜でも調理することで味が変わり食べやすくなると思っています。みなさんにおいておいしい野菜を届けられるようにこれからも野菜作りを頑張りますので、かまとまちゃんに限らず、みなさんもぜひ、苦手な野菜にチャレンジしてみてください。

☆11月の給食からおすすめレシピを紹介☆ 『カミカミかりぼり和え』

【材料 大人4人分】

- キャベツ……………120g (葉2枚)
- きゅうり……………50g (1/2本)
- すき昆布……………2.5g
- 塩……………0.5g
- つぼ漬……………50g

【作り方】

- ① すき昆布は水で20分程度戻しておき、水気を切る。
- ② きゅうりは輪切りにして、塩をふっておく。水分がたったらしっかり絞る。
- ③ キャベツはさっとゆでる(電子レンジ加熱でもOK)。冷めたら1cm幅の短冊切りにして、水気を絞る。
- ④ ①②③とつぼ漬を合わせ、和えたらできあがり。