



家族は他のみそを使うと「みそ変えた？」と気付きます。味になじんでくれているのですね。南小国の子どもたちに「みそ汁」や「発酵食品」を食べてほしいです。

重たい工程もあります。一緒に一生懸命作っています。平均年齢 70.7 歳！

「とにかく、おいしいものを食べてほしい！それだけです。」と宇都宮さん。

大きな冷蔵庫からお肉をとりだして、注文にあわせた切り方をして、センターへ配達します。

この日の注文は挽き肉。すでに前の夜に支度をされていました。

小中学校の給食以外に、保育園や町のイベント（炊き出しなど）からも注文があります。

「使いやすいように準備してくれていてとてもありがたい！」とおいしいだけでなく、調理の方への心遣いも！



今日の献立「じゃこそぼろごはん」の『とりひきにく』と「豚肉とゴボウのみそいため」の『豚肉』です。↓



みその材料、米・大豆は自家製、麦は国産、塩は「沖縄塩」です。コストはあがりますが、無添加で、ミネラルも多いのです。

葵会は、ちょっと集まって和む中で、情報交換とかを始めていました。

はじめは町の加工所で作っていましたが、平成 21 年に中原加工場を作り、今はこんにやくも作っています。



専門しいたけ農家の下城さんは「子どもの頃は、山の中に木が倒れているのを見て、どうして？自然破壊？とっていました。」と。

年間通して原木栽培をしているので、木を切るところから、寝かせてから 1 年半→トラックに積んだ木→水につかっている木→ハウスの組んである収穫時期のしいたけのところまでを説明してくれました。

しいたけは、ジャージー牛乳と一緒に食べると、ビタミン D の吸収率が上がるし、乾燥になると栄養価が更に上がるから子どもたちにいっぱい食べてほしいというからだへの栄養のことと、自然の中の「木」の役割や町や自分の目標のことも、「子どもへの思い」として話してくれました。

たけのこは鶏舎の近くでとれます。だから鶏糞の栄養効果はあるかも知れませんが、そして鶏舎が隣にあるから、イノシンに食べられる事はなかったです。天候で収穫が左右されるから、今年のとけのこは少なく貴重でした。

あく抜きは糠（ぬか）を入れてから、一晩水にさらしました。食べやすくなったと思います。たまごを配達するときには、どんなメニューに使われるのか、必ず献立表をチェックします。



印刷の都合で白黒です。写真をホームページでごらんください。(熊本県教育情報システム 中原小)

**旬のものを食べてもらいたい！**

「今は、スーパーに行けばいろいろなものが手に入りやすいですが、その時期にしか食べられない食材というのは、できるだけ食べてもらいたいなって思っています。」と、石橋さん。

この新聞を作るにあたり、内容の話し合い、取材のお願いと日時調整、インタビューも一緒に回っていただきました。

「旬の物を食べられる、恵まれた環境で育ててきてるんだな、大事に食べなくちゃっ！て、改めて保護者として思いました。」とも。

## 保健給食委員会の日常活動



毎朝、当番が献立ボードに、使われている食材カードを、6つの栄養の部屋に分けてはります。

給食後には、コンテナ入れを責任持ってしています。

カードをみれば、何色の栄養の部屋かわかりますよ。(毎日ごろうさま！)

# 給食の材料「中原産」



# もぐもぐタイムス

南小国食育新聞

編集・文責

中原小

杉本

栄養教諭 坂本

地産地消を取り入れている南小国町の学校給食。給食に使われている材料の、生産・加工・原材料の出所や製造元をたどる(トレーサビリティ)と中原の方の顔が見えます！

## あおい会さん

## 宇都宮たつやさん



### 肉

### み

### そ



## たまご

## 石橋みかさん

## 中原発!

## 下城りょうすけさん



### たけのこ



### しいたけ



**給食はただのお昼ごはんではありません。(坂本栄養教諭の言葉です)**

給食を作ってくださいセンターと中原小は離れています。それをつないでくれているコンテナ車で、給食と一緒に届けられる毎日の栄養教諭のコメントから、食文化や伝統食、地域の食材、マナーなどに加え、「蒸しパンのからいもは市原小産」「たくさんのさといもの皮むき」「おでんの材料を工夫した切り方」「手作りのルー」など、見えないところ(生産者や調理者の顔)をおもいうかべて食べることができます。

この日は焼きさんま。いただいた骨のとり方の解説写真を見ながら、自分で骨をはずして食べました。



## 給食センター見学



9月4日の1年生合同学習で市原小へ行き、その後食べる給食を作ってもらっちゃつる(ちょうど大きなざるいっぱいのかきゅうりを大鍋に入れる)ところを見学させていただきました。初めて作るのを見ての感想です。「大きいおなべがありました。いいにおいがしてきました。ごはんのにおいでした。」  
「だしをとるときに、でっかいこんぶでした。手でこんぶをとるのが、あつそうだったから、わたしはできません。」  
「おやさいを、ひやすきかいがありました。ちゃんとひえていました。にんじんがいっぱいはっていました。」  
「やさいをきりきざむきかいがありました。きゅうしょくがたのしみです。」  
帰ってから、ちょうどコンテナ車の運転手さんにすれちがった1年生。大～きな声でごあいさつをしていました。