

12月 駒っ子給食だより



開運

かっぱすいとん



今月の駒っ子給食だよりは、冬至のお話と水上さんの「お米」を紹介します。

- 12月20日(水) 献立
- ごはん(水上さんのお米)
- 牛乳
- かっぱすいとん
- 魚のゆずみそ焼き
- いそマヨサラダ

冬至

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日がのびていくため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。これを「一陽来復」といいます。力がよみがえり、運氣も上がる節目といわれるこの日は、かぼちゃを食べる、こんにゃくを食べる、ゆず湯に入るといった風習があります。今年の冬至は22日(金)です。

冬至になんきん(かぼちゃ)を食べると「かぜをひきにくくなる」といわれます。かぼちゃは夏の野菜ですが、長い間保存しておくことができるので、野菜が少なくなる冬の貴重なビタミン供給源でした。



森の薬パウダーを
お米とすいとん

かっぱの手みだい?

給食から誕生し、駒ヶ根名物になった「かっぱすいとん」

かっぱすいとんは天竜川の河童伝説からヒントを得て考えられた料理で、緑色のすいとんはかっぱの手をあらわしています。また、「地元の野菜をたくさん食べて欲しい」という願いを込め地元野菜がたっぷり入っています。冬至に食べたい「ん(運)」のつく野菜をたっぷり食べて運氣アップ!!! 食べると良いことがたくさんあるかもしれませんよ。

冬至にゆず湯に入り「無病息災」(病気にならず、げんきにすごせること)を願います。「ゆず」は香りが強く、強い香りには邪気(わるいもの)をおいはらう力があるとされていたためです。また、「冬至」を「湯治(湯温泉)に入って体を治すこと」という言葉にかけているそうです。



うんも運盛り



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるといわれています。特に「ん」が2つ含む食べ物は、運が重なり倍増するとして特に縁起が良いとされています。

「ん」を2つ含む食べ物

- なんきん(かぼちゃ)・にんじん
- れんこん・きんかん・ぎんなん
- かんでん・うんどん(うどん)

子どもたちには、安心して安全なお米を食べてほしいです。自然にもやさしい方法で育てたお米です。駒ヶ根市の子どもたちにプレゼントするので、食べてみてください。

お米としいたけの生産者 水上積善さん・平八郎さん



平八郎さんは10代目、積善さんは11代目の160年頃から代々続く専業農家です。

機械で収穫できない場所は、カマを使って手作業で収穫します。



竜東センターでは、水上さんのしいたけを使っているよ!

水上さんはしいたけも栽培しています。ならの木やくぬぎの木に、しいたけの菌のコマを1月中旬~2月の寒い時期に雑菌が入らないように打ちます。6ヶ月の間に木の中に菌糸を張りめぐらせて、しいたけになって木の外へでてきます。2年くらいで収穫の終わった木は、ハウスを温める燃料として再利用されていますよ。



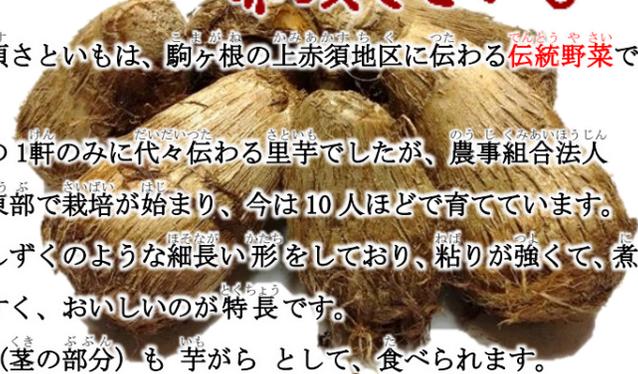
しいたけの赤ちゃん

12月22日に汁物で登場します!



駒ヶ根の伝統野菜 赤須さといも

赤須さといもは、駒ヶ根の上赤須地区に伝わる伝統野菜です。市内の1軒のみに代々伝わる里芋でしたが、農事組合法人下在東部で栽培が始まり、今は10人ほどで育てています。芋はしずくのような細長い形をしており、粘りが強く、煮えやすく、おいしいのが特長です。葉柄(茎の部分)も芋がらとして、食べられます。



稲と稲の間にはたくさんの雑草が生えます。今年は、除草剤を使わずに、草を取る機械で草取りをしたそうです。すると、こんなにもきれいになりました。



今年は、農薬(殺虫剤・殺菌剤・除草剤)を使わず、そして、化学肥料も使わずにお米を育てたそうです。田んぼの土手の草を刈り、稲と稲の間の草を取ることで、風通しがよくなり、虫や菌の居場所やエサが少なくなります。そうすると、除草剤、殺虫剤、殺菌剤を使わずにすみます。草を取ることで、稲の根や茎が強くなり、自然の力がサポートをしてくれるので、健康な稲が育ちます。稲を健康に育てるため、土づくりや肥料のことなど沢山勉強をしているそうです。今回、260kgの玄米を寄贈していただきました。

