

大日向食堂だより

2020年12月 No.1

いろんな事があった2020年が、もうすぐ終わりますね。

私は日々、大日向食堂でみんなのごはんを作りながら、「誰もが豊かに、幸せに生きるために、今できることは何だろう？」と考えてきました。そして、「有機食材で大日向食堂のごはんを作りたい」という目標にたどり着きました。

有機（オーガニック）という言葉を知ると、安心だけど高価、意識が高い…みたいなイメージがあると思います。しかし一口に有機と言っても、広義で定義は曖昧なので、「有機=安心」という訳ではありません。そして日本の有機農業面積は、わずか0.5%（H22）で、まだまだマイノリティな存在ですが、世界に目を向けると、色々な国で有機食材が主流となり、学校で有機給食に取り組む地域が増えてきています。

私たちのからだは食べたものでできています。その食べ物はどんな環境で、どんな人が、どんな思いで、どんな方法でつくったのか…私はそれを知りたいし、沢山の人が知ってほしいと思いました。

顔が見えて信頼できる人がつくった食べ物を、「これは安心だよ」と言って笑顔で食べられる機会が、少しずつでも確実に増えていけるように、今できる事をやっていきたいと考えています。

11月18、19、20、26、27日の5日間

【有機食材の日】を実施しました。

佐久穂町と佐久市の有機農家「織座農園」さん、「ひとつぶ農園」さん、「わか農園」さん、「誠農園」さんの野菜と、松代町の「野菜のカネマツ」さんよりご提供いただいた「信州キノコ村」さんの木の子を使って、ごはんを作りました。

また、塩は長崎の「塩炊き屋」さんの自然塩（酒井洋さんのお知り合いで、海水の天日平釜法）を使いました。砂糖はいつも、基本的にてんさい糖を使っています。



管理栄養士
佐藤弘実
(ひろみん)

テーマ
「有機食材」

18日の「ふろふき大根」に使う大根を織座農園さんをお願いしていたのですが、前日に「全部鹿に食べられちゃった！」と連絡が来てびっくり！急ぎよ他の農家さんに連絡をして、代わりにわか農園さんが大根を用意してくれました。自然と一緒にやる農業は、何が起こるか分からないのですね。

鹿のフン

12月の1か月間、毎日【有機米】を提供しました。

12月の登校日（9日のパンの日を除いて、計15日間）で、合計100kgの有機米を食べました！

「わか農園」さんのコシヒカリを玄米で購入し、精白米、7分づき米、5分づき米と、食べる直前にいろんな段階の分づきで精米をしました。玄米の方が栄養価が高いので、お家でも是非やってみてくださいね。

12月はおかわりに来る子も多く、普段よりお残しも少なかったように感じました。大日向食堂は普段からたかきびや紫黒米など、いろんな穀物を混ぜてごはんを炊いているので、最初は「白いごはんが良い！」と言う子も沢山いましたが、段々と慣れてきたようで、「こっちの（分づきや穀物の混ざった）ごはんの方が好き！」とってくれる子も少しずつ増えてきました。

たくさん食べてくれて嬉しいです！
「わか農園」 会田淳さん

ここで出てくるのが「胚芽」
「玄米」！
表面がぬか、でコーティングされている

その年にとれたお米を「新米」というよ!!
トクホにっすりであっくらモチモチ、みずみずしいよ!

①まず、一粒ずつ「もみ」を外します。
②外側のかたいから「もみがら」を外します。
③玄米どうしをゴリゴリすりあわせて、胚芽とぬかをとりまします。
④「白米」の完成!

お米ができるまで