

大日向食堂だより

2023年4月号

書いた人
中村弘実
(ひろみん)

いよいよ来週から、新年度がスタートしますね。
今年もひろみん・まつくんを中心に、安心・安全で、美味しく、ワクワクする食堂をみんなと一緒に作っていきたいと思います。5年目の大日向食堂も、どうぞよろしくお願いいたします！



管理栄養士 ひろみん

中村 弘実 (なかむら ひろみ)



調理師 まつくん

松本 袈裟則 (まつもと けさのり)

大日向食堂が大事にしていること

大日向食堂では、『えらぶ』・『つくる』・『であう』という3つのキーワードを大切にしています。例えば、自分が食べる量・使う食器・座る席を『えらぶ』、他者との関係性・自分の体や心を『つくる』、新たな食材や味、料理に『であう』…といったことを意識しています。

そして、いままでの学校給食の〈一方的に食事が与えられる〉というイメージではなく、〈食事を作る人と食べる人が一緒になって、みんなで楽しい食卓をつくりたい〉という思いから、大日向食堂では「給食」ではなく「ごはん」と呼ぶようにしています。



また、使用食材や調理に関しては、次のことを意識しています。

- ・ 地元で作られた食材を、できるだけ使用する
- ・ 手作りできるものは、できるだけ手作りする
- ・ 製造過程で薬品や添加物等を使用しない製法で作られた調味料を、できるだけ使用する
- ・ 精製食品（例：白砂糖）や加工品を、できるだけ使用しない
- ・ 遺伝子組み換え食品及びこれらを原料にした加工品を使用しない
- ・ 出汁を取り、薄味を心がける
- ・ 旬・温度・素材の良さを大切にする

加えて、2020年度2学期から『有機（オーガニック）食材』の導入を始めました。
『有機食材』とは、環境への負荷をできる限りかけない方法で作られた食材のことで、例えば「遺伝子組み換え技術や、化学的に作られた肥料や農薬を使わないで、自然（土）が持つ力を生かして栽培された」野菜や米のことを、「有機野菜」や「有機米」と呼びます。

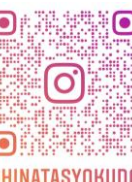
ただ、「有機」という言葉は広義で曖昧に使われていることも多く、必ずしも「有機＝安全」という訳ではありません。「食の安全」については、慎重に、丁寧に考えていく必要があります。

大日向食堂で、現在使用している調味料と乾物の一部をご紹介します。
昔ながらの製法で作られた調味料は、ほんの少しの量で食材の美味しさをグンと引き立ててくれます。味覚が育つ子どものうちに、ぜひ本物の味を味わってほしいと思っています。

- 砂糖…メーカーは特に固定せず、基本的に「てんさい糖」、時々「きび糖」や「黒糖」を使用。
- 塩……長崎県【塩炊き屋】『海の子』
100%海水の「天日平窯製法」でミネラルたっぷり。
酒井洋さんよりご紹介。
- なたね油（炒め油）…長野県佐久市【楽農倶楽部】
佐久市「瀬戸の菜の花畑」で作られた、100%有機栽培の
菜種を使用。製造過程で薬品等一切不使用、一番搾りの油。
- なたね油（揚げ油）…【米澤製油】『国産100%なたね油』
非遺伝子組み換えの100%国産菜種を使用。
製造過程で薬品等一切不使用、圧搾法のみで搾油。
- 酢……【河原酢造】『老梅（有機純米酢）』
「静置発酵」で香り豊かな、まろやかな口当たり。
- みりん…【角谷文治郎商店】『三河みりん』
日本で唯一有機認証を取得した、伝統的なみりん。
- マヨネーズ…【ななくさの郷】『松田マヨネーズ』
有精卵、蜂蜜、自然海塩、無添加菜種油を使用。
- ケチャップ…【光食品】『有機トマトケチャップ』
保存料、着色料、化学調味料不使用。
- 中濃ソース…【光食品】『中濃ソース』国産有機野菜・果実使用
保存料、化学調味料、カラメル色素、酵母エキス不使用。
- かつお節…【タイコウ】『だしはこれ』花かつお・かつお粉
鹿児島県近海一本釣りのかつおを使用。
かつお粉は出汁をとって、そのまま具に。
- 乾燥わかめ…【オーサワジャパン】『鳴門産カットわかめ』
- 乾燥しいたけ…【大坂屋】無農薬乾燥しいたけ
- 料理酒…【大木代吉本店】『こんにちは 料理酒』



大日向食堂のInstagramでは
毎日のごはんが
くわしくわかりますので、
ぜひフォローをお願いします♪



OHINATASYOKUDO