



学校給食に使われている地場産物

私たちのふるさと栃木県は、豊かで美しい自然に囲まれており、毎日の給食にも栃木県の自然の恵みによって育った米や野菜・肉・果物などがたくさん登場します。

ここでは、栃木県の学校給食で使われている地場産物を紹介します。

米

栃木県では「コシヒカリ」をはじめ「あさひの夢」「なすひかり」などの品種が県内全域で作られており、特に県北から流れる河川の豊かな水を利用し、那須塩原市、大田原市、宇都宮市などで多く作られています。



ごはんには「炭水化物」の他にも、「たんぱく質」や「ビタミン」「ミネラル」など多くの栄養素が含まれています。

ごはんは、粒のまま食べるので、小麦粉などの粉からできているパンやめん比べると、ゆっくり消化・吸収がされ、おなかやすくなります。また、余分なエネルギーを体に脂肪として溜める作用のあるインスリンの分泌をゆるやかにし、肥満や糖尿病予防に効果があります。



ごはんを主食とすると肉、魚、野菜などのさまざまなおかずと合わせやすいので、バランスよい食事になります。

かんぴょう

かんぴょうは、ユウガオの実の果肉を細長くむいて干したもので、作付面積・生産量とも全国第1位の特産品です。

1712年近江国(滋賀県)から下野国壬生藩に国替えした「鳥居忠英」が、かんぴょうの栽培を進めたことが始まりとされています。かんぴょうには「カルシウム」「食物繊維」が豊富に含まれていて、一般的には「巻きずし」や「ちらしずし」などに使われています。給食では、卵とじ汁、煮物、ごまあえ、サラダ、グラタンなどに使われています。



ユウガオの実

牛乳

栃木県では平成25年度、乳用牛の飼育が全国第2位です。県内で酪農がさかんなのは那須町、那須塩原市です。

成長期に必要な栄養がとれるよう、給食には毎日牛乳が提供されています。牛乳に「カルシウム」が多く含まれていることはよく知られていますが、他に「たんぱく質」「脂質」「鉄」「ビタミン」も豊富に含まれています。



いちご

栃木県は、いちごの収穫量が昭和43年以降全国1位です。生産者の人たちは、春から苗の栽培、ハウスや畑の土の手入れ、温度の調整など丹精込めて作業し、いちごを育てています。人気の品種は「とちおとめ」ですが、新品種「スカイベリー」という果実が大きく、ジューシーなものも出荷されています。

給食では、いちごを生で提供しない地域もあるので、ジャム、ゼリー、ヨーグルトなどに加工されて登場します。



地産地消

地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、「地域で生産された食材をその地域で消費する」という意味です。消費者の食に対する安全・安心志向の高まりを背景に、消費者と生産者の相互理解を深める取組として期待されており、食育の推進のためにも学校給食で地産地消に取り組んでいます。

こんにゃく

こんにゃくというと群馬県が有名ですが、県の西部や東部の山間部はこんにゃくの材料となる「こんにゃくいも」の産地です。こんにゃくいもは材料として使えるまでに2~3年かかります。収穫時期は11月~3月です。作り方は、いもをすりおろして、固まりやすくするための凝固剤として「石灰」などを使用します。

給食では、おでんや煮物、けんちん汁などに入れて、長時間煮込み、味がしみこむようになっています。



ごぼう

ごぼうの主な産地は、下野市、宇都宮市などです。下野市で多く作られている「石橋ごぼう」が有名です。ごぼうには、腸のはたらきをよくしてくれる「食物繊維」が多く含まれています。

給食では、五目ごはんの具や煮物、汁物に使われています。また、泥つきのものを購入すると、長く保存することができます。



トマト

栃木県では3~6月にかけて、トマトの栽培がさかんになります。県内では宇都宮市、小山市、大田原市、足利市を中心に全域でハウス栽培されています。ことわざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトにはさまざまな効能があります。南米が原産地で、昔、日本では観賞用とされていました。トマトの赤い色素「リコピン」は老化の原因と言われている活性酸素を減少させるはたらきがあり、熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収がアップします。



かぼちゃ

かぼちゃの原産地は中南米とされ、それがカンボジアから日本に伝わったので、この名前がついたと言われています。県内では那須烏山市で栽培されているブランド「中山かぼちゃ」が有名です。かぼちゃには食べるとビタミンAに変わる「カロテン」と「ビタミンC」が多く含まれています。冬至にかぼちゃを食べる習慣は、先人が夏にとれたかぼちゃを長期保存し、病気の流行する冬に免疫力をつけるためだと言われています。



なし

梨の主な産地は宇都宮市、芳賀町、大田原市ですが県内全域で作られています。種類は「幸水」「豊水」「あきづき」「にっこり」などがあります。梨はほとんどが水分ですが、疲労回復効果のある「クエン酸」が含まれています。また、梨には「サポニン」という咳や喉の炎症をやわらげる成分も含まれています。皮につやがあり、重さがあるものを選びましょう。



他にも、下記の地場産物が栃木県の学校給食に使われています。

【穀類・野菜・果物類】

もち米、とうもろこし、じゃがいも、さと芋、さつまいも、大豆、黒大豆、きぬさや、キャベツ、にがうり、きゅうり、小松菜、だいこん、たけのこ、たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、もやし、アスパラガス、かぶ、りんご

【その他】

鮎の甘露煮、やしおます、牛肉、豚肉、卵 (平成27年度：栃木県の学校給食より)

