

# 見つけた!東京の美味しいもの

清瀬市下清戸へ、栄養教諭が農家さんの訪問に行ってきました。  
インタビューした二人の農家さんについて紹介します!



Q. 農家の仕事のやりがい、仕事をしていてうれしいと感じることを教えてください。

消費者が身近にいるので、「おいしかった」と直接言ってもらえることです。  
また、前年度よりもおいしくできたり、たくさんできたりと、結果が目に見えるので、やりがいを感じます。

Q. おすすめの、にんじんの食べ方を教えてください。

野菜スティックにして、生で食べてほしいです。  
また、バターで煮込んでグラッセにしてもおいしいですね。



1月の給食では、清水さんが  
育てたにんじんを使いました!



しみず ひろし  
清水 洋土さん

ご家族で農業を営まれている清水さん。  
水菜やチンゲン菜、にんじんなど約10  
品目を栽培されています。

Q. 保護者のかたにひとことお願いします!

とれたてのほうれん草やにんじんが、いかに甘くておいしいか、農業  
を始めてから知り、驚きました。地産地消が一番だと思うので、東京  
都でとれたものをぜひお子さんに食べさせてあげてください!



Q. 消費者に野菜を提供する上で、気を付けていることは何ですか?

収穫してからみなさんが食べるまでの時間を短くして、新鮮な野菜を  
届けたいと思っています。

Q. 保護者のかたにひとことお願いします!

保護者のみなさまも、スーパーで  
東京都産の野菜を見かけたら、  
ぜひ買ってください!



せき けんいち  
関 健一さん

一番好き!という理由でトマト栽培を始めた関さん。ハウス栽培を中心に、トマトや  
水菜、アスパラガスなどを育てています。

Q. おいしく野菜を育てる工夫を教えてください。

子供を育てるように、毎日の変化を楽しみながら、愛情を注いで育てています。

ということで...

**2月 1日 清水さんが育てた「チンゲン菜」を「ナムル」にして**

**2月 15日 関さんが育てた「水菜」を「おひたし」にして**

**2月 27日 清水さんが育てた「にんじん」を「グラッセ」にして 提供します!**

提供日には、子供たちへ農家さんの仕事や思いについて伝えたいと思います。

お楽しみに♪



地産地消献立

# 伝えたい！2月の行事と食



給食でも行事食を通して日本の文化を子供たちに伝えていきたいと思いますが、ご家庭でもぜひ、話題にしてみてください！

## 節分（2月3日）

節分とは、「季節の分かれ目」という意味です。二十四節句の「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前の日のことで、年に4回あるものでしたが、今ではほとんど立春の前日だけさすようになりました。新暦では3日ごろに当たります。

旧暦では「立春」で冬が終わり、春になって1年が始まると考えられていたので、立春の前日の「節分」は大晦日のように特に大切にされ、行事として伝えられてきました。

今でも地域によっては、この日を「年越し」「年取り」などと呼ぶところもあります。



### 豆まき

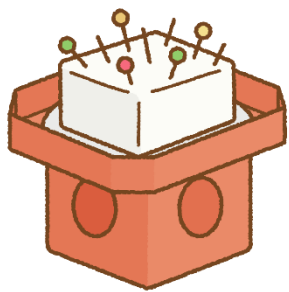
むかしの中国でおこなわれていた、鬼追いの「追儺（ついな）」という行事と、日本にも古くからあった鬼や邪気をはらうために豆をぶつける「豆打ち」という風習とが合わさり、広まったものが豆まきです。大切な作物だった大豆には、穀物の霊が宿っていて、その力が悪霊をしりぞける、とむかしの人は考えていました。

炒った大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、邪気をはらいます。そのあと、自分の年の数の（あるいはひとつ多く）豆を食べて、1年の無事を祈ります。



### 焼い嗅がし

ヒイラギの枝にあぶったいわしの頭を刺したもので、家の戸口などにつるします。とがったヒイラギのとげと、あぶったいわしのおいを、鬼が嫌がるとされ、厄よけとして用います。



## 針供養（2月8日）

今では家庭での針仕事は少なくなりましたが、昔は暮らしにかかせないものでした。2月8日は「針供養」の日です。1年間使って折れたりまがったりした針を、豆腐やこんにやくのようなやわらかいものに刺して供養し、針仕事を休みます。

針供養の行事をおこなう神社もあり、和裁や洋裁の学校では大切な伝統行事として、今でも続いています。地域によっては、12月8日におこなわれるところもあります。

ものを大切にしてきた、昔の暮らしがしのばれる行事です。

## 初午（2月5日）

2月最初の午の日\*1のことで、豊作や開運を願って、各地の稲荷神社で盛大にお祭りが行われます。農耕の神様をまつる稲荷神社は、昔からとても身近な神社でした。

今では、商売繁盛などを祈って、稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げをお供えしたり、初午だんごをお供えしたりします。また、栃木県では、昔天災が続き、正月で残った鮭や、節分で使用した大豆、冬野菜を煮込んだ「しもつかれ」を食べ、飢えをしのいだことから、食の神様である稲荷神に「しもつかれ」をお供えし、天災が起きないように祈っていたそうです。

\*1 昔は、「60日でひと回りする干支」を使って日にちを数えていました。その数え方による呼び方です。



## いろいろな柑橘

2月に旬を迎える柑橘類を紹介します♪

スーパーなどでもいろいろな柑橘類を手にとってみてください♪



**はるみ（清見×ポンカン）**  
春を予見させる味と香りにちなんで名付けられました。



**キンカン**  
皮ごと食べる柑橘類。ビタミンCたっぷり！



**せとか（清見×アンコール×マーコット）**  
少し皮はむきにくいですが、糖度が高く、高価で取引されている柑橘です。



**ポンカン**  
濃い甘さとさわやかな芳香が特徴！皮もむきやすく袋のまま食べられます。



**デコポン（清見×ポンカン）**  
「不知火」の中で、一定の基準を満たしたものが「デコポン」です。



**あまくさ（清見×興津早生×ページ）**  
果汁たっぷりで、酸味が少なく、甘さが強いのが特徴です。