



ブロッコリー栽培  
中川 洋一さん (相川大浦)

とれたて!

# 旬の仕事人

～地産地消で佐渡を元気にしよう!～

## ブロッコリー

ブロッコリーは、佐渡島内では耕作地そのものが少なく、出荷量も少なめとなっています。

中川さんは借りた畑で、農協の勧めで昨年からブロッコリーの栽培を始めたそうです。最初に種まきしたものは害虫の被害を受け、また、雑草は数日で伸びてしまうようで、「畑は簡単ではない。虫と病気と雑草との戦いだ」とおっしゃっていました。目標は出荷できるブロッコリーを収穫すること。また、今後は菊なども栽培してみたいとのことでした。

まだ試行錯誤中の中川さん、「畑のことは、近くの畑で実際に作っているばあちゃんに聞くのが一番だ」と笑顔でおっしゃっていました。



## イチオシ 学校給食

河原田小学校



学校給食では、食育の推進と地場産物の使用拡大を目指し『地産地消』に取り組んでいます。

この日の河原田小学校の給食の佐渡産食材は、朱鷺認証米、牛乳、ねぎ、人参、白菜でした。

河原田小学校は、佐和田学校給食センターから給食が配送されます。この日の献立は、新年を迎えたばかりということで、お正月を祝う「松竹梅献立」でした。献立の中には、松・竹・梅に関係する食べ物が使われました。

給食委員会から、「松竹梅献立」について給食一口メモが紹介され、子どもたちは松・竹・梅がどの食べ物なのか考えながら食べている様子でした。

河原田小学校では、異学年交流給食を実施しており、2階のランチルームでは1・3・5年生、3階のランチルームでは2・4・6年生が給食を食べています。1月は全国学校給食週間が実施され、河原田小学校でもさまざまな取組が行われました。給食委員会の児童が給食の歴史に関する劇を行ったり、給食にかかわっている方への感謝の手紙を書いたりするなど、給食についてより理解と関心を深めた一週間になりました。

給食の様子



ごはん、梅ふりかけ、牛乳、竹輪の磯辺あげ、小松菜のおひたし、白玉雑煮、みかん

## シリーズ

### 笑顔まるごと!

# 食育 元気 ⑳

## 簡単! 朝食レシピ きのことブロッコリーの白和え

### ●材料(1人分)

ブロッコリー:20g、しめじ:15g、にんじん:3g、厚揚げ:25g、  
①白すりごま:大さじ1/4、マヨネーズ:大さじ1/2、砂糖:小さじ1/4、しょうゆ:大さじ1/4

### ●作り方

- ①しめじとブロッコリーは小房に分ける。にんじんは短冊切りにする。それぞれゆでて冷ます。
- ②厚揚げはゆでて、手でほぐす。
- ③④を合わせ、①と②を和える。



### 朝食メニュー

●ごはん (佐渡産) ●きのことブロッコリー (佐渡産)の白和え ●鮭のねぎ蒸し ●かみなり汁 ●キウイフルーツ (佐渡産)  
平成25年度の地区学習会で減塩メニューとして紹介しています。

