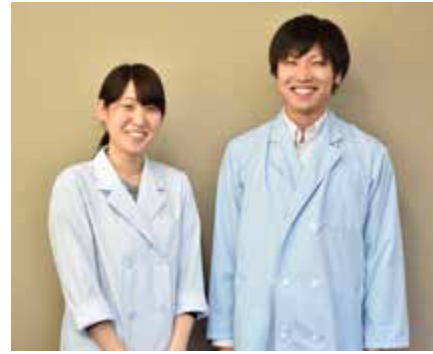


栄養士さんからのメッセージ

家庭でも食育に取り組んでほしい

つみっこは汁物ですので、野菜から出た旨みをきっちり摂ることができ、肉・野菜・炭水化物が入っていることから、エネルギーや食物繊維も豊富。学校給食では主食・主菜・副菜を必ずつけるため、ご飯との組み合わせで提供していますが、ご家庭であればつみっこの量を増やすことで、つみっこ単体でも十分な栄養摂取が可能です。食育推進の観点から、定番の具材のつみっこのほか、本庄市特産のやまと芋を入れたものも提供したことがあり

ます。時期によって具材は異なりますが、つみっこがおいしい冬の時期には、児玉郡市内で多くの野菜が収穫の最盛期を迎え、具材の約半分を地場産もので賄うことができます。学校給食を通して食育に取り組んでいるものの、子どもたちの年間食事回数からみる給食回数の割合は1/6回と少ないため、家庭での食事が大切になります。家庭でも地場産の野菜を取り入れるなど、身近な食育に取り組んでもらえればよいと思います。



本庄南小 栄養教諭 柳澤 舞さん  
上里東小 栄養教諭 染野 広丞さん



本庄上里学校給食センターでは、生産者のインタビューを掲載した「給食だより」や「食育だより」を作成し全戸配布するなど、家庭内での「食」に関する意識を高める取り組みも行っている。



写真はいずれも本庄市内のかつての養蚕農家の様子。本庄の養蚕文化を支えた養蚕農家を食でサポートしたのが「つみっこ」だった。



平成19年頃から各地域で賑わいを見せている「B級グルメ」。本庄市でも、まちの活性化の起爆剤として「つみっこ」を市の名物にしようとPRに取り組んできました。そして「つみっこ」は、一時のブームで終わることなく、本庄市の名物としての地位を確立しつつあります。故郷の誇りと魅力を伝えていく「つみっこ」に込められた思いを探ります。



地場産給食本庄の日のメニュー。つみっこのほか、本庄美人ねぎの鯖みそ焼き、本庄ほうれん草のおひたしなど、地場産野菜が使用される。

子どもたちが地場産野菜で作られた「つみっこ」を通して、食の知識と食を賢く選択する力を身につける。そこには食文化の継承と、健康な身体をつくってほしいという願いが込められています。

つみっこを次の世代へ  
本庄上里学校給食センターでは、子どもたちに、地場産野菜を取り入れた献立を「生きた教材」として提供し、子どもたちに食について考えてもらうきっかけとしています。毎年1月の「地場産給食の日」には、本庄・上里の小中学校で「つみっこ」が献立に並べられ、子どもたちに地場産野菜を食に取り入れることの大切さを伝えるとともに、「つみっこ」を次世代につなげていく取り組みをしています。

本庄市の大地が育む新鮮野菜

本庄市は県内有数の農産物の生産地です。野菜の生産地として首都圏へと市場の拡大を図り、全国でも有数の野菜の供給基地になっています。本庄の豊かな土壌で育まれた野菜をふんだんに使用することで、風味豊かなおいしいつみっこが出来上がります。

本庄の誇れる野菜

- なす** 本庄市産の高品質のなすは、煮ても焼いてもおいしく食べられ、生のままでも甘みを感じることができます。
- きゅうり** 埼玉のきゅうりは歯ごたえとさわやかな香りが特徴です。主要産地である本庄市の、花の付いた「朝採りきゅうり」は全国でも有名です。
- ねぎ** 白い根の部分が長い本庄特産の「本庄美人」ねぎは、生だと歯切れ良く、煮ると柔らかく甘くなり、すきやきや鍋物などに最適です。
- やまと芋** 本庄市のやまと芋は、水はけの良い土地で作られ、品質が高く、粘りの強さと味の濃さが大きな特徴です。



本庄でしか食べられない!? 隠れた名産「どらQ」  
どら焼きのあんこに特産品のきゅうりを刻んで混ぜあわせた異色のスイーツです。そのめずらしさから数々のメディアで取り上げられています。

特集 つみっこがつなぐ本庄の歴史とこれから

養蚕が栄えた地域ならではの郷土料理  
「つみっこ」は、野菜などの具材が入った汁に小麦を練って一口大にちぎって入れる、いわゆる「すいとん」です。「つみっこ」という呼び方は、かなり古くから本庄・児玉地域一帯にあり、小麦をちぎって汁に落とす様子が、桑を摘むしぐさに似ていること由来とも言われています。「つみっこ」は、明治昭和30年代にかけて養蚕業の盛んだった本庄で、作業に忙しい養蚕農家が、手間がかからずに十分な栄養が摂れることから食されていました。また、県北地域は良質な小麦の産地であり、さらにつみっこの具材である野菜類も良質で豊富。地域の名物となった背景には、そうした地域とのゆかりの深さがありました。決して派手ではないけれど、郷土の誇りを目覚めさせる素朴であったかき料理「つみっこ」。ふるさとの味が、地域の伝統をつなげていくうえで、重要な役割を担っています。

食文化の多様化の背景には、流通の進歩により、食料を海外から安く手に入れられるようになったことがあります。現在、日本では食料の多くを外国からの輸入に依存し、近年の食料自給率は40%前後と、先進諸国の間ではもっとも低いのが現状です。

こうした中、郷土料理を見直す動きも出てきました。その土地で取れる新鮮な食材から作られる郷土料理は安心・安全なうえ、健康促進や地産地消につながります。

地域経済・健康・伝統を支えていくうえで、今、郷土料理という視点で「つみっこ」を見つめ直してみませんか。

スーパーマーケットやコンビニエンスストアが街中で充実し、いつでもどこでも好きなものが食べられる時代。一方で、こうした食を取り巻く状況の変化によって、地域の歴史と風土の流れを継いできた食文化は、薄れつつあります。