

きゅうしょく ふるさと給食だより

令和4年7月
佐呂間町学校給食センター
第1号

はまほろのもち麦 特集

「(株)はまほろ」は農家さんを集めた会社です。

🔍 どうして会社にしたの？

佐呂間の土地を守りたかった。

農家の後継ぎ不足が続く、このままでは佐呂間の農家が減ってしまうことを考え、2008年に12戸の農家を集めて会社になりました。

とても勇気のいることでしたが、今では6割の佐呂間外から来た仲間と共に、この土地を守り続けることができます。会社にすることで道外、外国人様々な方と出会うことができとても勉強になっています！

今回ははまほろの内田道男さんに取材してきました！

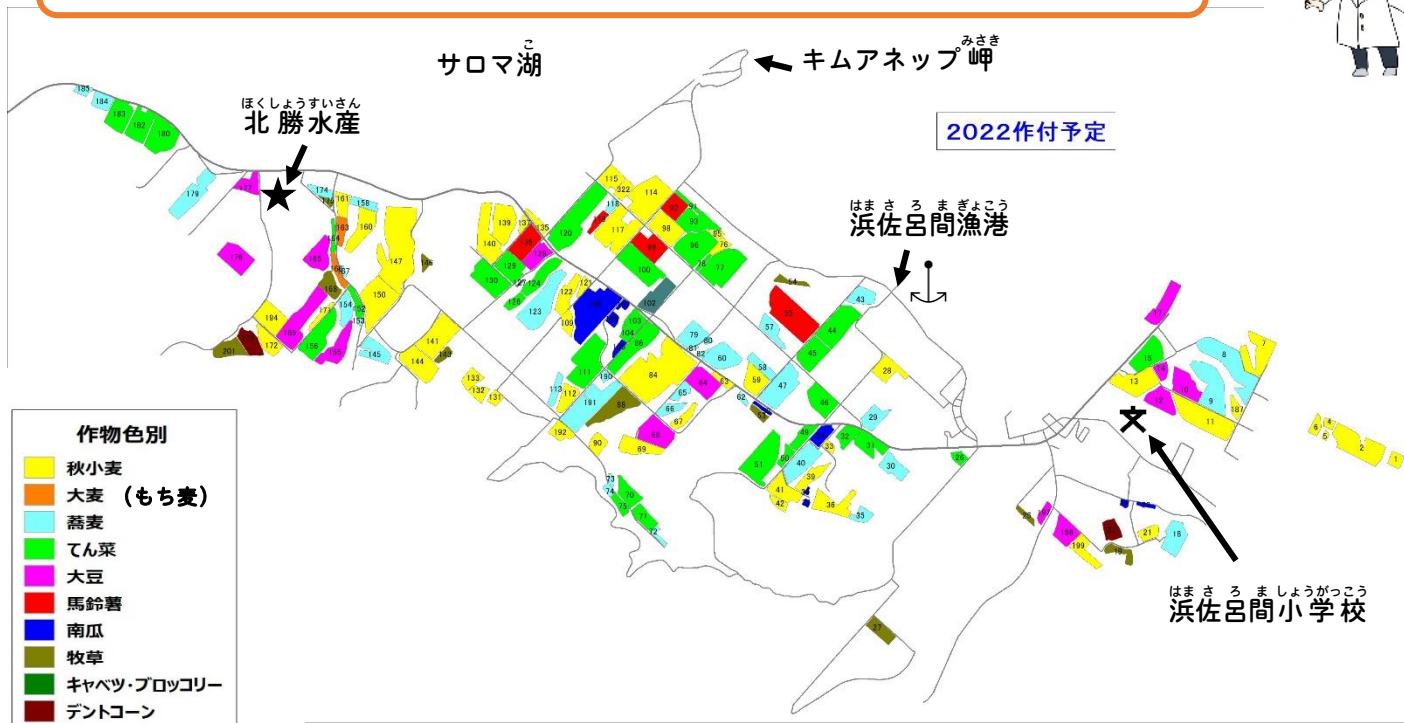


↑もち麦畑と内田さん

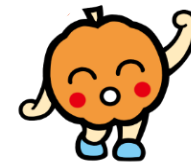
🔍 どんな作物を育てているの？

もち麦の他に、小麦、そば、大豆、てん菜、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、アスパラなどを育てています。季節によって給食でも多くの野菜を使わせていただいています！(口)

こんなに広い土地で作物を育てています！東京ドーム110個分！！



7月のふるさと給食は、
7月20日(水)です。
*夏野菜のスーパカレー
*キャベツとハムのマリネ
*ヨーグルト



今回使用する佐呂間産は、
『もち麦・ズッキーニ』です！



🔍 なぜもち麦を育てたの？

からだ体によく、簡単に食べることができて、おいしいから！

今の若い人は時間がなく、不健康なものを食べている人が多いです。少しでも健康に生きてほしいという思いから始めました。また、元から小麦を育てていたため育てやすい作物でもありました。

そうなんです！
もち麦ってこんなに体にいいんですよ！



もち麦は白米に比べ、「食物繊維」という栄養素が23倍多く入っています。今回、ごはんに約15%のもち麦を入れるだけで、食物繊維が白米のみより4倍以上多くとることができます。

＜栄養価を計算してみました↓＞

	食品名	りょう量(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	しじつ脂質(g)	しょくもつせんい食物繊維(g)
白米のみ	白米	90	322	5.5	0.8	0.5
約15% のもち麦	白米	75	269	4.6	0.7	0.4
	もち麦	15	50	1.2	0.3	1.7
	合計	90	319	5.8	1	2.1

4倍以上！



そもそも食物繊維ってなに？

おなかの中をそうじするはたらきがあります！



食物繊維はみなさんが健康に過ごすためにとても大切な栄養素です。毎日の食事でたくさんの量をとることが難しいので、いつもの白ごはんに少しでも「もち麦」をいれることで簡単に食物繊維をとることができますよ！

7月上旬のもち麦。この麦からもち麦ができるんですね！→

最後に・・・佐呂間町にはみなさんが健康になる、素敵な地場産物があることを知り、みなさんと味わっていければと思っています！

