

カフェテリアニュース
 発行：湘南学園食育推進委員会
 2018年2月7日 発行

ぎょうのオステナゲルなお言葉は…
“森は海の恋人”…カキが教えてくれた海のこと

みなさんは、^{いばけやまいげあつ} 畠山重篤さんをご存知ですか？豊かだった宮城県気仙沼の海に大量の赤潮が発生し、カキやその他の海産物がほとんどに深刻な被害を受けたとき、研究者とともにその原因を必死に考え、漁港から30kmも離れた山林に、たった一人で木を植え…20年後、みごとに命の海をよみがえらせた“カキ漁師”さんです。昔からカキの養殖が盛んだった気仙沼・舞根（もうね）湾。



…海を豊かにしてくれていたのは、山の木々・広葉樹などの雑木林でした。その落ち葉が時間をかけて蓄えられてできた腐葉土から作られる「フルボ酸」が鉄と結合し、「フルボ酸鉄」と呼ばれる栄養素になって、川から海に流れ込むことで、生命の食物連鎖に必要な鉄分を含んだ植物性プランクトンが生育される。その循環によって豊かな海が約束されていたというわけなのです。ですから、2011年の震災後も、ひととき“毒の水”に満たされたかに見えた舞根の海も、一年たたぬうちによみがえり、「カキが喰いきれないほど！」の植物プランクトンがいる“いのちの海”となったのでした。震災後、初となったカキの漁は、養殖の筏が沈みそうになるほどの豊漁！水質調査にあたった京都大学の研究者たちは、「森は海の恋人…これは真実だった！」と話したそうです。畠山さんが信じて取り組んできた流域の環境を守る活動は、いまでも、地域の人々によって脈々と続けられています。

“サスティナブルシーフード”
 って…知ってる？

ずっと未来まで、お魚を食べ続けていくことができるように、お魚の獲り過ぎや、自然を傷つけることが起こらない方法でとられた魚からできた食品のこと。天然の水産物にはMSC「海のエコラベル」、環境と社会への影響を最小限にして育てられた養殖の水産物にはASCマークがついています。



2015年に国連で採択された、「持続可能な開発目標(SDGs)」の14番目の目標が「海の豊かさを守ろう」。この目標達成のためにも、これがついた商品を選ぶことは、とても有効な方法の一つとされているんです！



今月は毎週水曜日に3品目としてラーメンが登場します！

★…ラボ弁あり(15日のみ400円)

月		火		水			木		金		土		
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	麺 (420円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	
5 中学入試の為休校		6 中学入試の為休校		7 鶏肉トマトクリーム煮	がね天丼	塩ラーメン	8 ★ 鰯の竜田揚げ	肉団子ときのこのあんかけうどん	9 ポークチャップ	牛丼	10 スンドゥッチ(白飯)	BBQチキンバーガー	
				切干大根のサラダ			キャロットラペ		春雨サラダ		チャプチェ	フライドポテト	
				味噌汁(えのき)			味噌汁(大根)	生姜ごはん	けんちん汁(郷土料理)		リンゴゼリー	スープ(豆乳)	
12 振替休日		13 MICクラスランチ 豚肉の味噌漬 鮭のタルタル焼き		14 MIE 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	ドライカレー	味噌ラーメン	15 MIA 豆乳シチュー	★ハンバーガー	16 MIB 油淋鶏	和風パスタ	17 さんまのかば焼き定食	ねぎ塩豚丼	
		小松菜と人参の和え物		ひじきご飯/へらへら(郷土)	かぼちゃサラダ		ピラフ	れんこんサラダ	卵の花の炒り煮	ビーンズサラダ	もやしの煮びたし		
		味噌汁(かぼちゃ)		味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ)			ふるふるみかんゼリー		スープ(白菜)		味噌汁(油揚げとキャベツ)		
19 MID 鱈のフライ		20 和風タコライス		照り焼きチキン	お好み焼き(白飯)	豚骨ラーメン	22 ★ 鶏南蛮	マーボー丼	23 生姜焼き	小松菜ときのこのパスタ	24 鶏肉のハニーマスタード焼き	フィッシュバーガー	
五目豆		大根とツナの和風庵		白菜のサラダ			さつまいもの金平	きゅうりのさっぱり和え	水菜と豆腐のサラダ				
味噌汁(わかめ)		味噌汁(小松菜)		スープ(コーン)	ミルクゼリー		味噌汁(しめじとねぎ)		味噌汁(かぶ)	みかん	スープ(押し麦と人参)		
26 ミックスフライ		27 けんちんうどん		タンドリーチキン	肉みそガーリックライス	午前授業の為休業							
れんこんの甘辛煮		さつまいもごはん		人参のサラダ									
味噌汁(豆腐)		スープ(キャベツと卵)											

湘南学園カフェテリア 予定献立表 ~2月~

*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ

… 中学の理科2では、里山や里海の科 学んだね。