

8月二戸食だより



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

おいしい二戸食いただきます!!

第1回～豆腐・こんにゃく編～



『おいしい二戸食いただきます!!』は、給食に登場する二戸市のおいしい地場産物と、その生産者の方々を紹介するコーナーです。
今年度第1回目は・・・学校給食の木綿豆腐や焼き豆腐、つきこんにゃくを作っている薄井食品さんを取材しました。



薄井食品 とうすい だいすけ
薄井 大輔さん

早朝、午前4時半。薄井食品さんの木綿豆腐作りがはじまります。岩手県産の大豆で作る木綿豆腐。作業を進めるその空間には、大豆の甘く優しい香りが広がっていました。気候や気温に合わせ、長年の勤から微調整を行い、常に一定の品質を保つ木綿豆腐へと仕上げてゆく皆さんの作業は、まさに職人そのものでした。

Q 豆腐、こんにゃくの製造は、いつ頃から行っていますか？
A 1955年、昭和30年から創業しています。

Q 給食に納めていただいている豆腐、こんにゃくのほかにどのような食品を製造されていますか？
A 乾燥おからや、田楽みそ、豆腐チップスなども製造しています。豆腐チップスは、製造中に形がこわれてしまった豆腐を加工して作っています。

Q 豆腐やこんにゃくなどの製品は、何人で作っていますか？
A 3人で作っています。

Q 豆腐、こんにゃくを作っているときのご苦労や喜びを教えてください。
A 苦労は、全ての作業が重くて大変なこと、夏は暑く冬は冷えることです。喜びは、お客さんが「薄井さんの豆腐はやっぱりほかとは違う、おいしい。」と話してくれることが喜びです。

Q おすすめの豆腐やこんにゃくを使った料理を教えてください。
A 煮てもくずれず味がしみこむので、鍋物、煮物がおすすめです。



給食を食べている子ども達へメッセージをお願いします。

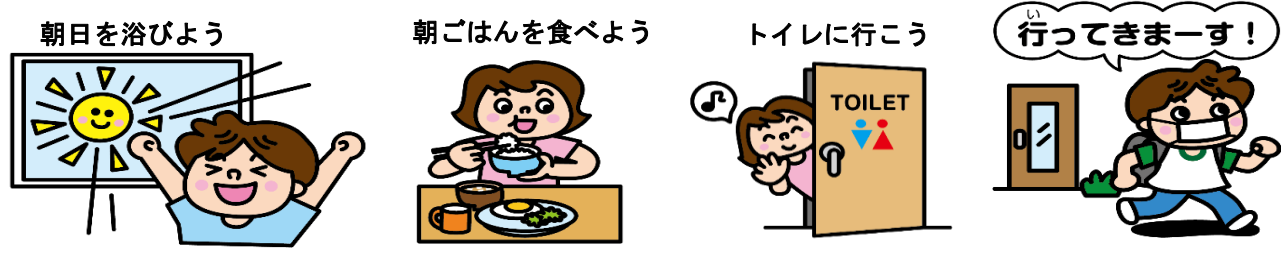
おいしい豆腐やこんにゃくをこれからも作るので、元気に学習やスポーツに励んで、充実した学校生活を送って下さい!

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。休み明けは、体のだるさや眠気を感じたり、やる気がでなかったりと不調が起こりやすくなります。これは生活リズムが原因と考えられています。生活リズムを整えて、充実した2学期にしたいですね。

1日を元気にスタートさせるには…



一日を元気にスタートさせるには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることなどが大切です。また、体を動かすことも大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。まだまだ熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。



しっかり食べて、夏バテを夏バテ対策にオススメの食べ物

<p>香りの強い野菜</p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。</p> <p>ねぎ、にんにく、たまねぎ</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> <p>梅干し、かんきつ類、お酢</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p> <p>オクラ、モロヘイヤ</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p> <p>トマト、西瓜、ピーマン、ナス、きゅうり、アスパラガス</p>