

7月二戸食だより

にこ 二戸食だより

◆～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～

二戸市学校給食センター 給食だより

おいしい二戸食いただきます!!

第1回～さくらんぼ編～



『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、年4回を予定しています。今回は「さくらんぼ」を作っている石切所の「荒谷果樹園」さんを紹介します。



せいさんしゃ
さくらんぼ生産者
あらや なおひろ
荒谷 直大さん

広いビニールハウスの中でたくさんのさくらんぼが実っていました。それでも今年は春先の気候に恵まれず、例年より実らなかったそうです。さくらんぼは雨が苦手なためビニールハウスの中で育てられ、太陽がまんべんなく当たるよう枝を切る剪定(せんてい)をし、受粉を手作業で行うなど、手間暇かけて大切に育てられていることがわかりました。実ったさくらんぼは、ツヤツヤと光っていてとてもきれいでした。岩手県では二戸市が生産量ナンバーワンだそうです。

間食とりすぎていませんか?

STOP とりすぎを防ぐポイント

よく食べられている市販の菓子の中には、かなりエネルギー量の多いものもあるので、自分の適量を知り、とりすぎないようにしましょう。

夏休み、食べすぎに注意しよう。



① パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取りわけて食べましょう。



② お茶
飲み物を組みあわせる時は、無糖のお茶がおすすめ。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量も多いので飲みすぎに注意しましょう。

間食の摂取目安

0～約200kcal

間食をとる場合は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。でも年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalを目安にしましょう。



くらべてみよう

市販菓子のエネルギー量

ポテトチップス (1袋・90g) 約500kcal	チョコレート菓子 (1箱・100g) 約500kcal
シュークリーム (1個) 約270kcal	プリン (大・1個) 約250kcal

間食は……

3食しっかり食事ができていればおやつは必要ないので、0kcalでもOK!

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

オススメ! かみかみおやつ

※しょくもつアレルギーがある人は食べられないものもあります。

Q. さくらんぼを作るようになったのはいつ頃からですか。

30年以上前に、新しい技術を取り入れたさくらんぼ産地を目指そうという動きがあり、当園もその頃に栽培を開始しました。

Q. 何名で作っていますか。年間生産量はどのくらいですか。

家族4人とパートさん数名で栽培しています。年間のお茶は通常だと500kgです。(約60000粒以上!) この量を2週間から20日ほどで、一気に収穫します。収穫したものはその日のうちに出荷されます。

Q. どんな品種を育てているか、教えてください。

さとろにしき、べにしゅうほう、べに、せいこうにしき、がっさんにしき
佐藤錦、紅秀峰をメインに、紅さやか、ナポレオン、正光錦、月山錦(黄色いさくらんぼ)

Q. さくらんぼをおいしく育てるコツがありましたら、教えてください。

1番の秘訣は「おいしい果物を作りたい!」という二戸の生産者の「想い」だと思います。「おいしかった」と喜んでもらった時は、がんばってよかったと思います。

◆◆◆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。◆◆◆

二戸のおいしいさくらんぼを知らない人もまだまだいっぱいいます。たくさん食べてみんなに自慢(じまん)してくれればうれしいです!!



取材は6月半ば。これからさらに色づき、6月下旬から収穫されるそうです。