

8月こんだてのおしらせは
こちらからご覧いただけます。



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～



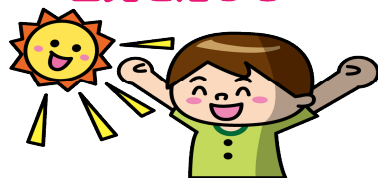
夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校生活を元気に過ごすため、規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる

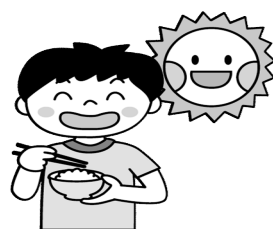


朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

朝ごはんのバランスを考えよう!

◎栄養バランスを整えるには?

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣があるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。



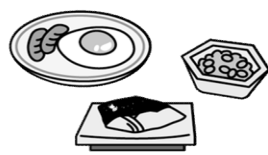
主食

おもにエネルギーになる「炭水化物」を多くふくむ、ごはん、パン、めん類など。



主菜

おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ、肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず。



副菜・汁物

おもに体の調子を整える「ビタミン・無機質・食物繊維」を多くふくむ、野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかずや汁物。



くだもの



牛乳・乳製品



おいしい二戸食いただきます!!



第2回 ～ きゅうり 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。

今回は・・・きゅうりを栽培されている田口新悦さん取材しました。



せいさんしゃ
きゅうり 生産者
たぐち しんえつ

取材は6月。給食では、5月から10月くらいまで、二戸市産のきゅうりを使用しています。田口さんは5月から6月まで給食にきゅうりを納品してくださいました。7月からはトマトの栽培が始まるそうです。ビニールハウスの中で育てられているきゅうり。給食に納めてくれるきゅうりは、前日か前々日に収穫して届けてくださるので、なんといっても新鮮でみずみずしいのです。

Q.きゅうりの生産を始めたのはいつ頃からですか。

令和元年頃から始めました。本業は大玉トマトの栽培ですが、トマトができるまでの間、きゅうりの栽培をしています。



Q.何名で作っていますか。また、生産量はどのくらいでしょうか。

2名で栽培しています。5月中旬から6月末まで収穫し、約3トンになります。

Q.きゅうりの栽培の流れを教えてください。

4月中旬に、苗を畑に植える「定植」をし、5月中旬から収穫開始し、6月末まで収穫をします。その後は、トマトの栽培に移ります。

Q.きゅうりをおいしく育てるためのコツがあれば教えてください。

水やりや追肥の適量を見極めながら与えること。水が足りなかったり、肥料のやり過ぎはきゅうりの形や大きさにも関係してくるので、毎日見ながらコントロールします。また、ハウスの風通しを良くして、きゅうりが病気になるよう気をつけています。

Q.きゅうりを作っているときの喜びやご苦労を教えてください。

良品のきゅうりが収穫できたときは、うれしく思います。大変なことは、選別や箱詰めなどの作業です。朝は5時頃から収穫作業をし、日中はトマト栽培や田んぼの作業があり、きゅうりの選別や箱詰めは夜行い、22時頃までかかります。

***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。**
たくさん食べて、勉強も運動も頑張ってください。