



9月こんだてのおしらせはこちらからご覧いただけます。



◆～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

まぶしい夏の日射しも、秋風とともに和らいできました。秋は、食欲も高まる季節ですが、夏バテの影響から体調をくずしやすい時季でもあります。
栄養バランスのよい食事と運動、十分な睡眠で元気に過ごしたいですね。
9月1日は防災の日。家庭にある備蓄品や非常食の確認をしましょう。



食の備えを見直しましょう

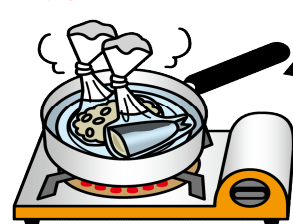
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。日頃から水や食料品は多めにストックしておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

給食で使われている二戸の地場産物を知ろう！

毎月のこんだてのお知らせでは、二戸市産食材を紹介しています。一年を通じて、約25種類ほどの二戸市産食材を給食に使用しています。



おいしい二戸食いただきます!!

第2回 ～ 青ピーマン 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を紹介するコーナーです。

今回は、青ピーマンを栽培されている「株式会社オンフィール 就労継続支援B型事業所オンフィール」さん取材しました。



収穫をむかえた青ピーマン

青ピーマン栽培は、苗を植える前の土作りから始まります。手作業でのうね作り、マルチ張りをして、6月に苗を植えます。今年の初収穫は7月14日だったそうです。天候の様子を見ながらの毎日の水やり、雑草から病気がうつることのないよう、徹底した品質管理が欠かせないそうです。収穫後は、へた切り、検査、計量し、一つひとつ丁寧に品質を確認します。たくさんの人の手で、大切に育てられていることが分かりました。

Q 青ピーマンの栽培をはじめたのは、いつ頃からですか？

A 令和6年度からはじめました。

Q 何名で栽培していますか？

A 職員7名、利用者23名で作業を分担しています。

Q 育てる際の工夫されていることや、心がけていることを教えてください。

A 日々の水やり、雑草取りが欠かせません。人の口に入るものなので、注意して生産しています。
徹底した品質管理で、良いものを提供することを心がけています。

Q 作っているときのご苦労や喜びを教えてください。

A 暑い日が続く中、外での作業は大変です。
みなさんの「大きくてきれいなピーマンだね。」「おいしかった!」と話してもらえることが喜びです。

◇◇◇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。◇◇◇
ピーマンがにがてな人もいますが、栄養がある野菜をたくさん食べてくださいね。

血液をさらさらに！ピラジン

青ピーマンの特有の香りは、ピラジンによるものです。ピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞の予防に役立つといわれています。

