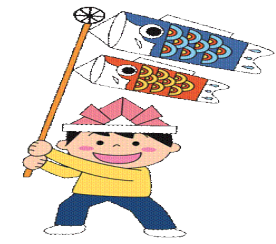


5月二戸食だより



◆～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



風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかつたりすることがあります。これを防ぎ、元気に学校生活を送るためには、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。

毎日しっかり食べよう！朝ごはん

脳が動くためには「主食(ごはんやパン)、脳が発達するためには「おかず」が必要です。このことから、どちらかだけではなく、ごはん・主菜・野菜や豆腐など具がたくさん入った味噌汁などを組み合わせた食事が良いと考えられます。

朝ごはんを食べずに登校した場合、本人が持っているよりも10～20%低い能力しか発揮できないと言われていています。また、おかずのない朝ごはんしか食べていない子ども達は、脳機能が低いという傾向があるようです。朝ごはんは下記の表のように、大事な3つの「めざましスイッチ」の働きがあります。そのためには、黄・赤・緑の食品をバランスよく組み合わせた料理を食べることが大切です。



主食・主菜・副菜を組み合わせましょう！

どんなスイッチ？	何色の食品？	どんな料理を食べるといいの？
①頭のめざましスイッチ	黄色スイッチの食品 (ごはん・パン・めん類など)	【黄色の食品の料理は・・・ 主食 】 ごはん・パン・めん類など
②体のめざましスイッチ	赤スイッチの食品 (魚・肉・卵・大豆製品など)	【赤の食品を使った料理は・・・ 主菜 】 焼き魚・魚のムニエル、ベーコンエッグ・卵焼き・ウインナーソテー、納豆など
③おなかのめざましスイッチ	緑スイッチの食品 (野菜・果物など)	【緑の食品を使った料理は・・・ 副菜 】 おひたし・野菜いため・サラダ・味噌汁・スープ・果物など

おいしい二戸食いただきます!!

第1回 ～ 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、年4回を予定しています。今回は5月29日の「こんにゃくの日」にあわせて、二戸市でこんにゃくを製造している薄井食品さんを紹介します。



給食では、つきこんにゃくを納めていただいている薄井食品さんです。ご家族3人で分担し、息の合ったこんにゃく作りをされている様子が印象的でした。こんにゃく作りのこだわりは、コシや歯ごたえを残し、味がしみやすいようにしていることだそうです。心をこめて作ってくださっているこんにゃくを、よく味わっていただきましょう！

Q. こんにゃくの製造はいつごろから行っていますか。

昭和30年創業からその5年後にこんにゃくの製造を始めたので、60年前になります。他には木綿豆腐、焼豆腐、栄養豆腐、糸こんにゃくを製造、販売しています。

Q. こんにゃくの年間生産量はどのくらいですか。また、何人で作っているのでしょうか。

年間1万個以上を3人で作っています。



Q. ご苦労や喜びなどを教えてください。

こんにゃくを納得がいく弾力まで練り上げたり、ムラのない成形をするために目を配っています。

給食を食べている児童生徒のみなさんへ

これからも安心して食べてもらえるのは当然のこと、もっとおいしいと言ってもらえるようにがんばります。いっぱい食べて笑顔で元気よく遊んでね!!

～お知らせ～ 平成30年4月19日(木)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。