

# 7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～



1学期も早いもので、残りわずかとなりました。もうすぐ、楽しみにしている夏休みがやってきます。熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が大切です。暑いときは適度な水分補給と食事をしっかりとって元気に夏休みを迎えましょう。

## 熱中症に気をつけよう！ ～水分補給は、早めにこまめに！～



急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。特に子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気付くのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが潤いた」と感じる時は、もう脱水症状が始まっているのです。のどの渇きを感じる前に、水分補給をしていきましょう。

### 水分補給には、こんなものを！

水分補給をする時に、糖分の多いジュース類は水分吸収までに時間がかかり、よけいにのどが渇いたり、疲労感を招いてしまうことがあります。状況に応じて、適切な飲み物で水分補給をしていきましょう。

#### 普段の生活

水やお茶など、糖分や塩分を含まない飲料を。



#### 激しい運動をする時

スポーツドリンク又は、水分と塩分、糖分を一緒に補給しよう。



#### ドリンクの選び方

スポーツドリンクに含まれる糖分と塩分は、腸管での水分吸収を促進します。試合や練習の運動前にスポーツドリンクを飲むと、体内への水分吸収が早く、エネルギーを補給したいときに長時間のエネルギー源となります。運動中で体内の水分が不足している場合は、糖度が低いスポーツドリンクの方がより早く腸管に水分が吸収されます。もしも、熱中症かな？と思った時は、脱水症状が起こり体液が薄くなっている場合も考えられるので、OS-1などの塩分濃度が高い経口補水液で水分補給をするなど、状況に応じて水分補給をしましょう。

## 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、今年度は年4回を予定しています。第1回目の今月は、7月の給食で登場する「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。



いしきりところのうぎょう  
石切所で農業をする  
あらや なおひろ  
荒谷 直大さん

寒暖の変化が大きく雨量が少ない二戸市は果物づくりの適地とされ、特にさくらんぼは少量ながらも高品質な商品を出荷しています。今年は5月の高温で、いつもより収穫量が少ないそうです。短い旬の期間でしか味わえないさくらんぼ。夏の太陽と二戸の大地の恵みを大事に味わっていただきましょう。

#### 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。

缶詰の加工用としてナポレオンという品種が100年ほど前から植えられていました。当園では、30年ほど前に本格的な生食用の雨よけ栽培を始めました。

#### 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、忙しい時にはパートさんもお手伝いしてもらっています。年間生産量は約500kgです。佐藤錦、紅秀峰、月山錦、正光錦、紅さやか、ナポレオン、ジュノハートという品種を育てています。

#### Q. さくらんぼ以外に作っている作物はありますか。

りんご、ブルーベリー、ブルーンなど品種を数えると30以上になります。

#### Q. ご苦労や喜びなどを教えてください。

収穫が一番の喜びですが、食べた人からおいしかったと言われるとまた来年も頑張ろう！という気力が湧いてきます！台風や低温など、自然を相手にしている仕事なので最近の異常気象には毎年悩まされています。

#### 給食を食べている児童生徒のみなさんへ

二戸にはおいしい果物がとれる理由がたくさんあります。気候や土、そして一番は美味しい果物を作りたいという生産者の思いです。いっぱい食べて、みんなに自慢しましょう！



甘くおいしくできるように丁寧に葉っぱを束ねられ、日が当たるようにしています。その葉っぱからは、甘い蜜が出ています。