

7月食育たより

発行：毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当：栄養教諭 高杉祥子

梅雨が明けると、日差しが強くなり気温が高くなり、本格的な夏の始まりです。暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなります。「夏バテ防止の食事」をこころがけ、楽しい夏休みを過ごしてほしいものです。

また、先日、両小学校において、1年生の給食試食会が開催されました。このときの感想や要望に上がったレシピは、9月の食育たよりに掲載する予定です。

食事で夏バテ予防を！【食事のポイント】

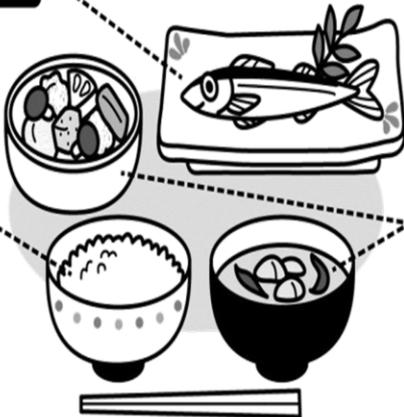
食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。

「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食

ごはん、
パン、
めん類
など



副菜

野菜、きのこ、
海藻類を中心
としたおかず
や汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例



玄米や
胚芽米



豚肉



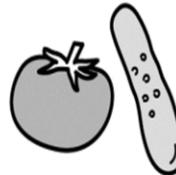
大豆



ウナギ



旬の夏野菜をとる



トマト



キュウリ



ナス



ピーマン



トウモロコシ



オクラ



ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分“クエン酸”や、ニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分“アリシン”には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

「阿知須くいまさる」を使って 作ってみませんか？

かぼちゃのヨーグルトケーキ

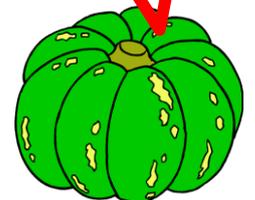
【材料】

かぼちゃ 350g
小麦粉 大さじ2
砂糖 50g
卵 2個
サラダ油 大さじ2
プレーンヨーグルト 450g
バター、ブルーベリー、ミントの葉

【作り方】

- ① かぼちゃの皮をそげ取り、一口大に切り耐熱皿にラップをして600w10分電子レンジにかけ、冷ましておく。
- ② ミキサーにヨーグルト、小麦粉、砂糖、卵、サラダ油、最後に①のかぼちゃを入れてまわす。
- ③ バターをぬった耐熱皿に②を流しいれ、ラップをせず600w25分電子レンジにかける。
- ④ あら熱が取れたら、切って皿に盛り、ブルーベリーとミントの葉をあしらう。

かぼちゃは
やわらかくなるまで
電子レンジにかける
のがポイント！





栄養教諭による産地見学レポート

シーズン到来!

阿知須の誇り「阿知須くりまさる」!

阿知須の特産品として名高い「阿知須くりまさる」について、子どもたち、家庭へと広く知ってほしいという思いで、先日産地見学へ行ってきました。カボチャ生産組合の組合長の松崎さん、生産者の藤好さん、JA 職員の末岡さんから沢山話をお聞きすることができました。給食では、15日に「阿知須くりまさるのポタージュ」としていただく予定です。

【阿知須くりまさる基本情報】

生産者数 約70名
生産面積 約7ヘクタール
出荷時期 7月中旬～

農家が苦勞して作った「阿知須くりまさる」です。深い味わいがあるので、おいしく食べてほしいです。ブランドとしても大事にしていきたいのでしっかり食べてください。おすすめの食べ方は、バーベキューなどでそのまま焼いて食べたり、甘味を生かしてヨーグルトケーキ(レシピは裏面に掲載あり)やスープにしてもおいしいです!

おいしさのひみつは「手間と愛情」

「苗を植える頃の3~4月は、気温が不安定です。霜が降って苗が傷むのを防ぐために、ビニールと不織布のシートをかけてあたたかくします。風でビニールが飛ばないようにし、使い終わって洗うのも一苦勞です。」

「1つの苗から2本のつる、1本のつるから1~2個の実しか収穫しないので、その他のつる、実は落としてしまいます。このとき、1~2日畑を見ないでいるとつるが20cmも伸びるので、よくみておかないといけません。でも、こうすると、1個あたりに栄養の行く量が増え、おいしくて甘い立派なくりまさるができます。」

「実がソフトボール大になったら、1個ずつの実の下に玉シートをしきます。これには、①傷つき防止②地面に直に付くと黄色くなるので、クッションをはさんで下からも光を当てることで全体がきれいな濃緑色になります。」

「箱入り娘」出荷のとき...

「収穫して市場に出すまでに、ヘタのまわりをきれいにして7~10日おいて追熟させます。この間にでんぷんが糖化し、甘味が増します。ヘタのまわりをきれいにするのは、追熟を早めるための工夫です。」

「店頭に並んでいる阿知須くりまさるは、追熟が済んでいるものなので、すぐにおいしく召し上がれます。」

「箱詰めの際は、1個1個をタオルで磨きます。その後、検査にかけられ、合格してやっと「阿知須くりまさる」のブランドをいただくことができます。」



生産者の藤好さん(左)と組合長の松崎さん(右)

阿知須くりまさる栽培は普通のかぼちゃの3倍も手間がかかっているそうですよ!



出荷時の専用箱