

6月 給食だより

令和8年度 No.3
盛岡市学校給食センター

今月の岩手県産食材
ピックアップ!

うるい

うるいは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴の山菜です!

暑い時期は「食中毒」に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗しましょう。

食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?

- 野菜は肉の後に切る
- 食材ごとに洗って使う
- 肉と野菜を一緒に切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?

- から揚げ
- 目玉焼き
- お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?

- シンクの近く
- まな板の近く
- 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる?

- そのまま食べる
- 軽く温める
- 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?

- 過ぎたら食べられない期限
- おいしく食べられる期限
- 開封後も期限まで安全

ごたえ

Q1=②(生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくことよ)

Q2=①

Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②



うるいを作ってくれた

乙部産直組合

一盃森 慎吾さん

6/3 うるいの味噌汁
6/19 山菜ひつまみ
お楽しみに☆



うるいは、種をまいてからどのくらいで収穫しますか?

実はうるいは種まきの必要がなく、前の年にうるいが生えた場所に、自然と芽が出て成長します。雑草対策をしながら1か月くらい育てた後、収穫します。



大ケ生地区(おおがゆちく)にある、一盃森さんのうるい畑の様子です。▶ 収穫量を増やす際は、『株分け』と言って、育った1つの株の根株をほぐし、切り分けて植えつける方法で増やします。露地栽培のため、ごみや土が入りやすく、それらを丁寧に取り除いてから給食センターに届けています。



畑は日本赤十字病院のそば! (向中野新田)

今月の岩手県産食材
ピックアップ!

さくらんぼ



さくらんぼを作ってくれた

サンファーム

吉田 聡さん

さくらんぼは、冬にしっかり寒く、春に遅霜が少なく、夏が涼しく、雨が少ない土地が最適です。盛岡は春の遅霜をクリアできれば、おいしいさくらんぼになります。

遅霜の時期には夜中に火を焚いて、花芽が凍らないようにしています。盛岡の美味しい果物を楽しく食べて下さいね。

▶ さくらんぼができるまで ▶

11月	土づくり	鶏糞をまいて、さくらんぼの生育に適した土をつくる
1月	せん定	不要な枝を切ることで、木の形を整え、日当たりや風通しを良くする
4月	開花・受粉	別の品種の花粉を受粉させ、実をならせる(他家受粉)
5月	ハウスかけ	ハウスにビニールをかぶせることで、適切な温度や湿度をつくる
6月中旬	収穫	収穫後は日持ちしないため、当日に出荷する

さくらんぼの王様
佐藤錦

甘みと酸味のバランスが良く、
とてもジューシーです!

6/18に登場します☆

