

7月 給食だより

令和8年度 No.4
盛岡市学校給食センター

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、旬の夏野菜も上手に食事に取り入れていきたいですね。おやつ代わりに夏野菜を食べるのもオススメです。



今月の盛岡市産食材
ピックアップ!

ミニトマト（フラガール）

～盛岡市川又字釘の平 ハウス栽培の様子～



7月15日（水）の給食に提供する「ミニトマト」を作ってくださいしている「賢治の大地 株式会社」の生産者スタッフのみなさんです！

残念ながら写真撮影日はお休みの方もいましたが、通常は10人で作業をし、交代でお休みをとりながら、1年中ミニトマトを栽培・収穫されているそうです。時期によってお店に並ぶ量は変化しますが、県内のスーパーにも一年中出荷しているそうですよ！

今回は生産しているミニトマトの中から、「フラガール」という品種を給食に届けていただきます！お楽しみに ☆

Q 給食に提供していただく「フラガール」という品種の特徴を教えてください。

1房に平均して20粒から24粒の実がなります。熟すと真っ赤に色づき、ヘタの部分の外れるようになります。フラガールは、フルーツ感覚のバランスの良い甘さが特徴で、冷やしてから食べると特においしいです。

Q 大変な作業はどんなものがありますか？

- ① 不要な脇芽を取ってあげる作業です。とても根気のいる作業です。
- ② 収穫する前にトマトの近くにある葉っぱを取ってあげることで、トマトが太陽の光を受けやすいようにするためです。
- ③ 成長したトマトのツル巻き作業です。トマトのツルはすぐ伸びてしまうため、収穫して隣に動かしてあげます。これが本当に大変なんです。

※イメージ図

トマトのツルは、最大で7～8メートルの長さになるそうです!!



「フラガール」
すくすく成長中!



収穫された「フラガール」
真っ赤に熟しています

Q 給食を食べる児童生徒のみなさんにメッセージをお願いします。

児童生徒のみなさんが喜んでくれることを励みにして、雨にもマケズ、夏の暑さにもマケズ、がんばって美味しいトマト作りをしています。みなさんもがんばって学校生活を送ってください！

感謝して
いただき
ましょう!



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p>す いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p>て きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p>き そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p>な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p>な がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p>つ め（冷）たいものとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p>や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p>す す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p>み んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。</p>
<p>に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!