

9月 給食だより

令和8年度 No.6
盛岡市学校給食センター



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことになんて、9月1日は「防災の日」です。

秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。

急な災害に備え、ハザードマップや避難場所の確認等しておいたり、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいす「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3L
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

藤村さんのりんご畑の様子です。つがる、ジョナゴールドという品種のりんごを栽培しており、収穫の直前まで葉っぱを取らずに栽培する「葉取らずりんご」は甘みが強く美味しいそうです。学校給食にも、藤村さんの葉取らずりんごが届けられているそうですよ。楽しみですね♪



今月の盛岡市産食材 ピックアップ！

じゃがいも



↑小苺米さんの畑でとれた
キタアカリ



今月はお二人の生産者さんからお話を伺いました★



じゃがいも生産者の
農事組合法人となん
小苺米希実さん

Q. 作っているじゃがいもの品種はなんですか？

「キタアカリ」という品種です。ほくほくした食感が特徴で、コロッケやサラダに向いています。

Q. じゃがいもを育てる時に気を付けていることや大変なことはありますか？

じゃがいもは日光に当たると、皮が緑色になり、ソラニンという毒が作られるので、じゃがいもが土から出て日光が当たらないように、根元にしっかり土をかけて気をつけて育てています。

給食を食べている皆さんにメッセージをお願いします。

じゃがいもには様々な品種があります。メークイン等はカレーや肉じゃがに、インカのめざめ等はフライドポテトにするとよりおいしく食べられるので、ご家庭でじゃがいもを食べる時、参考にしてみてください。給食がおいしくなるように頑張っているの、たくさん食べてくださいね♡

今月の盛岡市産食材 ピックアップ！

りんご



りんご生産者の
藤村ハジメさん

Q. りんごが収穫できるまでにはどのくらいの期間が必要ですか？

5月に花が咲き始めてから9月に出荷するまで5か月くらいかかります。

Q. りんごの栽培で気を付けていることはありますか？

りんごは寒さには非常に強く、暑さに弱い果物なので、近年の猛暑でりんごの樹が夏バテし、根が乾燥して成長が止まったり、葉っぱが枯れて果実が落ちてしまうことがあります。そうならないように、畑を見回り、それぞれの樹の様子をよく確認するようにしています。また、病気になってしまった樹は、軽症の場合は薬を塗り、ビニールなどを巻いて手当します。

Q. りんごの生育に影響する作業はありますか？

摘果作業です。余分な果実を取り除くことで、1つの実に栄養分が行き渡り、日光も当たるので、美味しくジューシーなりんごになります。