

# そうせランチタイムス

平成28年7月号  
匝瑳市学校給食センター

待ちに待った夏休みが始まります。規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## なつやすみ、けんこうに!

<p><b>な</b></p>  <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p><b>つ</b></p>  <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p><b>や</b></p>  <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p><b>す</b></p>  <p>好きがらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p><b>み</b></p>  <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p><b>け</b></p>  <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p><b>ん</b></p>  <p>うんちの形やおしこの色は自分の体の状態をし知らせる“お便り”です。</p>	<p><b>こ</b></p>  <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p><b>う</b></p>  <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p><b>に</b></p>  <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

## 水筒の衛生管理は大丈夫ですか?

みなさんは水筒の衛生にきをつけていますか? 「水やお茶は腐りにくいだらう」と油断していませんか? 移し替えの時に付いた細菌は水筒内でふえてしまいます。水筒使用後は、毎回しっかり洗って、定期的に消毒しましょう。特に、キャップやストローには注意が必要です。



## 貴味メロン



### 7月の食材を紹介します。

7月15日(金)に登場する貴味メロン。生産者の高野さん(飯岡)の畑におじゃまして、お話をうかがってきました。



飯岡の高野肇さん・桂子さん

「みなさんにおいしく食べてもらえたら、それだけでいいです。」

Q1..種まきから収穫までの流れを教えてください。

1月20日頃に種をまき、3月始めに苗を定植します。花合わせをしてから約60日後に収穫します。旬は短く、6月下旬から7月中旬です。

Q2.1シーズンの出荷量はどれくらいですか?

1本の苗から4個のメロンを収穫します。5,600本の苗を植えるので、22,000個以上のメロンを出荷します。今年は天候が良く、糖度は16度以上あります。

Q3.1日にどのくらいの量を収穫しますか?

家族4人で午前中(5時~12時)に400箱分を収穫します。午後はブラシを使って洗浄し、箱詰めをして出荷します。

## 中学生が職業体験にやってきました!

6月28日~30日の3日間、野栄中2年生の鶴ノ澤里彩さんが給食センターに職業体験にやってきました。献立をたてたり、調理員さんと一緒に調理をしました。また、給食時には栄養士と一緒に幼稚園を訪問しました。里彩さんの考えた献立は、10月の献立に登場しますよ。お楽しみに!



### ~里彩さんの感想より~

体験期間の3日間、とても貴重な時間を過ごさせていただきました。実際に下処理や調理も体験し、手作業でポテトを詰めたり、大きな釜をかき混ぜたり、驚きと感動してばかりの3日間でした。また、栄養士の仕事として幼稚園を訪問したり、献立を考えたりもして、本当にあっという間の職業体験でした。

調理員と栄養士、2つの職業のやりがい・大変さがよくわかり、とても勉強になりました。本当にお世話になりました。ありがとうございました。