

そうせランチタイムス

平成28年10月号
匝瑳市学校給食センター

夏の暑さもだいぶ和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。秋は「食欲の秋」といわれるように、おいしい食べ物がたくさん出てきます。季節を感じられる食材を上手に取り入れて、毎日の食事を楽しみましょう。



目の愛護デー

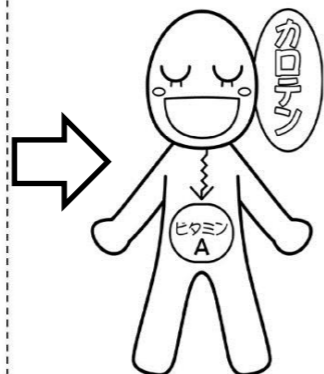
みなさんは、毎日勉強をしたり、テレビを見たり、ゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか。

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を保つために、ビタミンAやアントシアニンが良いといわれています。食事の中に意識して取り入れてみましょう。

ビタミンAの多い食べ物



カロテンが体の中で
ビタミンAに変身!



野菜や果物といった植物性食品には、ビタミンAがそのまま含まれてはいません。カロテンという成分が含まれていて、必要に応じて体内でビタミンAに変化するのです。

アントシアニンの多い食べ物



アントシアニンは、ブルーベリーやぶどう、なすなどに多く含まれている紫色の色素成分です。

10月の食材

落花生



給食でたびたび登場する『ゆで落花生』。

今月は生産者の有限会社『すぎやま』さんの畑におじゃまして、お話をうかがってきました。



林 建吾さん 林 大靖さん 鈴木 孝一さん

Q1 何種類の落花生を作っていますか。

A ナカテユタカとおおまさりの2種類を作っています。

Q2 種まきから収穫までの流れを教えてください。

A 4月下旬から順次種をまきます。草取りや病気予防、害虫駆除をして、6月ごろに花が咲きます。花が咲いてから約80~90日で収穫します。ナカテユタカが約80日、おおまさりが85~90日で収穫になります。

Q3 落花生の収穫はどのように行うのですか。

A トラクターで掘り、取りやすくしてから手で抜いていきます。乾燥用の落花生は根の方を上に向けて畑で乾燥させます。その後、脱穀機に入れて茎と実に分けます。ゆで用の落花生は乾燥させずに、茎と実を1つずつ手作業で分けていきます。その後、洗ってすぐにゆでます。



ただ今乾燥中!晴天の日が続かないと実が傷んでしまいます



一株で20~30粒収穫できます



手作業で収穫しています

千葉県は落花生生産量は全国1位。千葉県の気候と関東ローム層(火山灰)の土壌が落花生の栽培に適しています。落花生は花が咲いた後、花の元にある子房柄が地面に向かって伸び土の中にもぐります。子房柄の先にさやができて、成長するとさやの中に実ができます。生産者さんがたくさんの手間と愛情を込めて育ててくださった落花生をみなさんのところへお届けします。残さず食べてくださいね。

