

7月 駒っ子給食だより

6月の終わりから急に暑くなりましたね。暑い日が続くと、熱中症や夏バテが心配。そんな時は、こまめな水分補給とあわせて、豊富なビタミン類や水分が含まれる夏野菜を食べましょう！旬の野菜は栄養価が高くておいしいので、おすすめです。



今月の駒っ子給食だよりは、夏野菜である「ピーマン」「トマト」「なす」を紹介します。

7月15日(月)の献立

- ごはん
- 牛乳
- 夏野菜カレー
- ちゅうかきゅうり
- にんじんケーキ



生産者 佐野さんご夫妻

夏野菜も、暑すぎると実が焼けてしまう…暑さを調節するために、ハウスには遮熱ネットがかかっていた。



生産者 堺澤 隆さん



ピーマン



ピーマン



ピーマンのピークは6月下旬。ピークの時は、1日30kgも収穫します。



なすは、木が大きくなってくると、切って高さを調整して、実がすれて傷つくのを防いでいます。



なす



トマト

甘くておいしい、ミニトマトの「アイコ」も。

太陽の光で、実が焼けるのを防ぐために、葉っぱで日陰をつくっています。



日が当たる西側には、葉っぱが生い茂っています。



土の中には、水やりのホースが入っています。10cmごとに水が出てくる仕組み。20分くらいかけて、ホースでの水やりをします。



黒いホースが!!

