

# パクパクだより

2009年  
7月

明照保育園

梅雨が明け、本格的な夏の始まりですね。暑くなると、気をつけたいのが脱水症状です。体が小さく、新陳代謝の活発な子供は、大人よりもこまめな水分補給が必要です。水分補給には水や麦茶がおすすめです。糖分の多いジュースをたくさん飲むと、それだけでお腹がいっぱいになり、食欲不振や、夏バテの原因になってしまいます。

水分補給に気を配り、元気に夏を乗り切りましょう！



## とよはしの 農業ってすごい！

豊橋は全国有数の農業生産地です。キャベツやレタス、トマトなどの野菜や、しそ、ラティッシュなどのつまもの。また柿や巨峰などの果物の生産が盛んです。春キャベツであるサワーキャベツは、豊橋で命名され、また、サニーレタスは豊橋の農家さんが生みの親だそうです。豊橋の農業の歴史を調べてみると、豊橋から発信された農業の方法も多いようで、農家さんが試行錯誤されながらも、努力を続けてくださっているおかげで、今日の豊橋の農業があることを実感します。今回のパクパクだよりは、「種なし巨峰」についてです。豊橋のスーパーなどではよく目にする種無し巨峰。実は全国に先駆けて、巨峰の種無し化に成功したのも豊橋の農家さんなのです。

## 種なし巨峰の話

ジベレリンという植物ホルモン剤をぶどうの房に漬けることで、種なし巨峰は作られます。おいしい巨峰を作るためには、花摘みや粒抜きを行い、袋をかけて大切に育てます。機械を使うことはできないので農家さんの手作業で巨峰は作られています。

巨峰の表面の白い粉は『ブルーム』と言われるものです。ブルームは雨水をはじき、病気から実を守ってくれたり、水分の蒸発を防いで新鮮さを保つ働きがあります。土ほこりや農薬ではないので安心してください。

豊橋の巨峰は7月から8月にかけて出荷のピークを迎えます。皮に張りがあり、ツヤの良いもの、また色の濃いものが新鮮でおいしい巨峰です。選ぶときのポイントにしてください。

巨峰は実が大きく、離れやすいので、輸送が難しいことから、消費者に巨峰を摘み取りにきてもらう『巨峰狩り』が広まったそうです。

農家さんも  
考えたわ！

たべた〜い！！

### 材料（4人分）と作り方

じゃが芋	中2ヶ
にんじん	小1/2本
キャベツ	40g
しめじ	40g
ベーコン	40g
炒め油	適量
豆乳	160cc
コンソメスープ	240cc
塩・こしょう	少々

1. じゃが芋、にんじん、キャベツ、しめじ、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
2. 油でベーコンを炒め、その他の材料も加える。
3. 油が全体に回ったら、コンソメスープを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 豆乳を加えて、塩・こしょうで味を整える。

※豆乳はふきこぼれやすいので、注意しましょう。

## おやこでいようり

### 7がつのメニュー

## 豆乳スープ

