

# しよく いく 食育だより



島原市立学校給食共同調理場  
令和6年10月11日(金)

日本には四季があり、中でも秋は、イネや果物などが実をつけて収穫を迎えるため、「実りの秋」ともよばれています。今月のおたよりでは、秋に旬を迎える「きのこ」について紹介します。7月に、学校給食研究会・給食部会の研修で雲仙市にある「雲仙きのこ本舗」さんを訪問しましたので、そこで学んだこともあわせて紹介します。

## 【えのきたけ栽培について】



Q：きのこが育つ場所の原材料は？

A：のこくず、コーンコブ（とうもろこしのしん）、米ぬか等  
〔栽培の流れ〕

- ①この原材料を容器に入れて、100～120℃で殺菌、冷ます
- ②えのきたけのもとになる、菌をまく
- ③温度・湿度を管理しながら培養（菌を増やす）
- ④水をかけて、表面を混ぜる

この刺激を与えることでえのきたけが生えてくる！



- ⑤トッポと呼ばれる巻紙を付けて真っすぐに成長させる
- ⑥14.5 cmほどになると収穫

きのこ類も人間と同じように酸素を吸って、二酸化炭素をはくそうです。温度管理、湿度管理だけでなく、空気中の酸素濃度も調節しながら、きのこを育てているそうです。

〔クイズ〕 えのきたけは、何日で収穫できるでしょうか。

- ① 7～10日      ② 20～25日      ③ 47～50日

日09～47◎：ㄥ景



←こちらは、「なめこ」の生育の様子です。最初は、白いわただけしか見えませんが、成長するにつれて、きのこの形になってきています。

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。便秘や腸の病気予防に役立ちます。

今月の給食では、「きのこカレー」「ハンバーグのきのこソース」「きのこスパゲティ」に登場します。それ以外の献立にも入っています。手間ひまかけて、大切に育てられたきのこです。苦手な人もいるかもしれませんが、一口でもチャレンジしてみてくださいと思います！

## 【食育指導の内容】

10月9日(水)に三会中学校3年生に「お弁当箱を使った栄養バランス」について指導をしました。栄養バランスがよいとは、主食・主菜・副菜がそろったものです。主食、主菜、副菜がどのようなものかは、当日の給食を使って確認をしました。

**主食：主菜：副菜は、3：1：2**の割合だと栄養バランスが良くなることを伝えました。中学生は、弁当箱の大きさは800mlほどのものがおすすめです。(※運動量が多い人はもっと大きい物)

中学三年生は、給食を食べる回数に残りわずかとなってきました。中学校を卒業すると自分で食事を選択する機会が多くなるかと思えます。自分たちの健康を考えて、栄養バランスの良い食事ができるようになってほしいと思えます。



## 給食レシピ



### 「りっちゃんの元気サラダ」

#### 【分量(4人分)】

- ・ハム 20g
- ・キャベツ 100g(3~4枚)
- ・きゅうり 50g(1/2本)
- ・にんじん 20g
- ・コーン 40g
- ・塩昆布 小さじ1
- ・かつお節 1.2g
- ◎酢 大さじ1
- ◎油 小さじ1
- ◎さとう 小さじ1
- ◎塩 一つまみ
- ◎こしょう 少々

#### 【作り方】

- ① ハムは短冊、キャベツは細切り、きゅうりはスライス、にんじんは細切りに切る
- ② ◎の調味料を合わせてドレッシングをつくる
- ③ 切った食材をボウルで混ぜ、②のドレッシングを入れて和える
- ④ 最後に塩昆布とかつお節を入れて混ぜて完成

10月7日に実施した献立のレシピです！

「サラダで元気」という絵本から作ったサラダです。主人公のりっちゃんは、病気になってしまったお母さんのためにおいしいサラダを作ることにしました。きゅうり、キャベツ、トマトをお皿にのせたところで、さまざまな動物たちがやってきてサラダづくりのアドバイス。みんなが手伝ってくれたおかげでおいしいサラダの出来上がり！りっちゃんのお母さんはそのサラダを食べてたちまち元気になりました！

