



食育推進活動事業



令和3年10月、希望のあった学校へしいたけ栽培キットの配付を行いました。
 学校ではいろいろな活用方法で子どもたちへの食育活動につなげていただきました。
 今回はその中でも、委員会活動でしいたけを育て⇒収穫⇒調理してもらった学校からの報告
 を掲載させていただきます。
 調理方法の工夫でしいたけのうま味を味わえ、簡単に作ることができるようです。
 とっても美味しそうです。ぜひ試してみたい料理です！！



おいしい「しいたけ料理」



3年5組

献立名	しいたけの 煮物からの親子丼	
 		
材料 1人分の目安の量	作り方	
<ul style="list-style-type: none"> ・鳥もも肉 1/4枚 <small>料理酒</small> ・にんじん 1/2本 <small>しょうゆ</small> ・生しいたけ 2枚 ・玉ねぎ 1/4玉 ・ろくわ 1本 ・サラダ油 大さじ1 ・おろし 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> ・材料をひと口大に切る。 ・フライパンに油を中火で熱する。 ・鳥肉を入れ色が変ってきたら、残りの材料をいため合わせる。 ・調味料を入れ、中火で10分ほどに達 <small>にっけ完成!</small> ・その後、たまごでとじれば…… <p style="font-size: 1.5em; text-align: center;">親子丼に!!</p>	
献立の紹介 しいたけのたしがよくきいた煮物が、たまごでとじることによって、親子丼に大変身します!! 1つ作れば2品出来ちゃう!! まさに、一石二鳥!! とってもおいしい料理です。		



学校給食で使用されている乾燥しいたけは、原木栽培された浜松市天竜区産のものです。しいたけは乾燥させることにより旨味が高くなる食材です。そして原木栽培のものは希少な上、菌床栽培のものより栄養価も高くなります。

学校給食では地産地消を推進しています。

子どもたちの中には、しいたけが苦手だという声をききます。また、残食にもつながっているようです。

今回のようにしいたけの成長を見守ることにより1人でも『食べてみようかな?』という気持ちになっていただけたらうれしいです。そして、浜松市産のしいたけをおいしいと感じる子どもたちが1人でも増えることを願っています。

