



令和3年11月号

矢板市学校栄養職員研究会



11月18日の「ともないランチ」は、  
「すき焼き」ナリ~!

「道の駅やいた」の活用野菜と

生産者の方々をご紹介します

菌床しいたけ

わたなべ まさき

渡邊 正樹 さん (豊田)

ねぎ

たしろ てるあき

田城 輝明 さん (荒井)

牛肉

ひらくい しゅんいち

平久井 順一 さん (成田)

うちだ みちこ

内田 美智子 さん (土屋)

とみかわ こおたか

富川 香隆 さん (大槻)

みそ(25日の給食に使用します)

ゆう おのさきこうじてん

(有)小野崎靴店 さん (下伊佐野)

ともないランチ

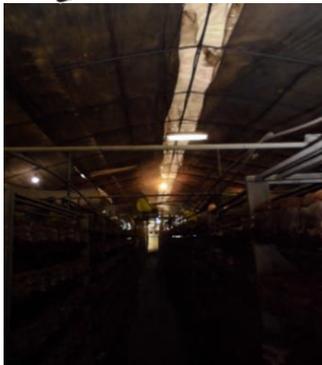
~ Menu ~

- ・ごはん ・牛乳
- ・矢板市産  
とちぎ和牛のすき焼き
- ・切り干し大根の  
ゆずあえ
- ・とちおとめゼリー



## 矢板市産しいたけ特集 第2弾

10月に引き続き矢板市産の「しいたけ」について紹介するナリ。春と秋がしいたけの旬。特に秋はしいたけにとって最高の時季。この時を逃してはならないナリ。



しいたけを栽培するためのビニールハウス。1年中暗く、温度も昼間は、23℃夜は13℃、湿度も60%に管理されています。



明るいとこんな感じ。

### ●しいたけ

しいたけにはビタミンD、葉酸、食物繊維、エリタデニンの4つの栄養が多く含まれています。ビタミンDは骨粗しょう症の予防、葉酸はDNAを作るのを助け、食物繊維は便秘や高血圧、動脈硬化の予防に、エリタデニンはコレステロール値を下げる効果があります。



ビニールハウスの温度管理をする巨大なエアコンです。



菌床に水をやることで、しいたけが生えてきます。水分の管理が大変です。



季節も暑い夏から秋になり、気温が下がり寒くなってきました。しいたけも身がしまり、甘みが出て旬を迎えています。ぜひ、みなさんにも食べてほしいです。おすすめは「バターソテー」や「焼きしいたけ」にしょうゆをかけて食べる食べ方です。

「しいたけのことが気になり、1日に何度もハウスに行き様子を見に行く」そうナリ。真冬は暖房で温めてしいたけが育つようにしているそうナリよ。

とても気をつかいながら大切に栽培されていることがわかったナリ。給食でもおいしく調理するのでぜひ食べてみるナリ。