

6月こんだてのおしらせは
こちらからご覧いただけます。



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～



おいしい二戸食いただきます

第1回～しいたけ編～



『おいしい二戸食いただきます!!』は、給食に登場する二戸市のおいしい地場産物と、その生産者の方々を紹介するコーナーです。今回は、しいたけを栽培されている横濱芳美(よこはまよしみ)さん、横濱雪子(よこはまゆきこ)さん取材しました。



しいたけ 生産者
よこはま ゆきこ
横濱 雪子さん

給食では、一年を通じて、二戸市産のしいたけを使用しています。浄法寺でしいたけ栽培をされている、横濱さん。品質のよいしいたけを栽培するためには、芽かきが大変そうです。菌床玉一つひとつ、まるで性格がちがうようにしいたけの芽のかたも違うとのこと。手作業で大切に育てられていることが分かりました。

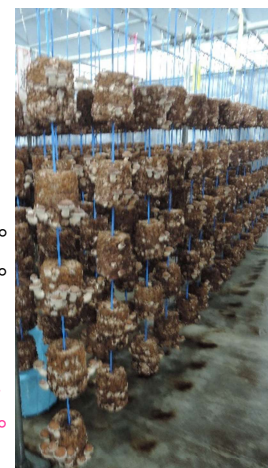
今月は、横濱さんのしいたけを使用した焼き

- Q ししいたけ栽培をはじめられた時期を教えてください。
しいたけ栽培は、令和2年11月から始めています。
- Q 何名で作っていますか？
また、年間の生産量はどの位ですか？
3名で栽培しています。年間の収穫量は1.3tです。



収穫が近いしいたけの様子

- Q ししいたけ栽培の方法を教えてください。
「つり下げ棒式菌床しいたけ栽培」という方法で育てています。秋の気候のように、日中は20℃～23℃、夜は13～15℃、湿度は65%を保ち栽培しています。収穫までは一週間程です。しいたけの芽をまびいて、一つの菌床玉から15～20個のしいたけを一つ一つ手作業で収穫します。
- Q ししいたけ栽培でのご苦労や喜びを教えてください。
肉厚なしいたけが生産できた時は、とてもうれしいです。しいたけをまびいて良いものを残す「芽かき」が大変です。休みなく365日、毎日収穫とパック詰めがあります。



つり下げ棒式菌床しいたけ栽培

給食を食べている子ども達へ、メッセージをお願いします。
くせがなく香りのよいしいたけが育つように栽培しています。
しいたけやきのこが苦手な人も、おいしく食べてくれることを願っています。

6月は、食育月間です。食べることは、生涯にわたって続く大切なものです。ご家庭では、みんなで食卓を囲むことによって、子ども達が食事の楽しさを実感できる機会にもなりますね。また、6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口の健康が大切です。丈夫で健康な歯と口を保つため、日頃からよくかんで食べる習慣をつけていきましょう。

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がある(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心

食中毒の発生しやすい季節です

石けんが汚れを落とすしくみは？

人の手の肌は、うすい膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざり、水洗いしただけでは、なかなか落ちません。そこで、石けんが大切な役割を果たします。ふつう油と水は、混ざりあいません。

石けんには、この2つをくっつける成分があります。まず、油となじみやすい石けんの成分が汚れを包みこみ、次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水の力で細かく碎かれ、流されることで、手の汚れが落ちます。