

# 10月二戸食だより



◆～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～

二戸市学校給食センター  
給食だより

## おいしい二戸食いただきます!!



### 第3回 ～きのこ編～



『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。今月は干し椎茸の生産者さんを紹介します。

すっきりと澄んだ空が広がり、気持ちのよい季節になりました。朝晩の空気の涼しさに、秋の深まりを感じます。収穫の秋、たくさんの食べ物が旬を迎えます。給食でも、さんまやさつまいも、りんごなど、秋の味覚がたくさん登場する予定です。お楽しみに♪

## 食事のマナーを守って食べましょう!

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不快な思いをさせないための両方があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

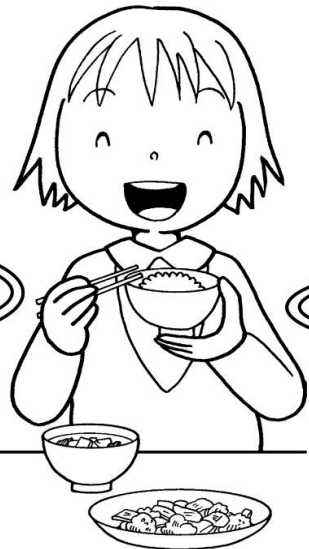
### 食事マナーの基本

#### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つくらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

#### 食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



#### 他人の迷惑に

#### ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

#### 感謝の気持ちを

#### 忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



浄法寺で椎茸を作っている  
すぎさわ 杉沢さん



2学期から給食センターに干し椎茸をおさめいただいている杉沢さんです。とても大きくきれいな干し椎茸で、濃厚なだしがとれます。椎茸を栽培しているビニールハウスの中に入ると、たくさんの椎茸の菌床が上から吊りしてあります。「つり棒栽培」という方法で椎茸を栽培しています。浄法寺のきれいな水と豊かな自然の中で大切に育てられています。

#### Q. 干し椎茸を作るようになったのはいつ頃からですか。

椎茸作りは6年目で、一昨年から栽培面積を増やしたので収穫量も増え、乾燥するようになりました。

#### Q. 干し椎茸の年間生産量はどのくらいですか。

また、何人でどのように作っているのでしょうか。

1～2人で作っています。年間生産量は30kgから40kgくらいです。収穫した椎茸を椎茸専用のスライサーで切り、専用の乾燥機で24時間ほど乾燥させて作ります。

#### Q. ご苦労や喜びなどを教えてください。

椎茸がきれいにカリッと乾燥できると「今回もおいしそうに出来た」と安心します。乾燥具合をこまめに確かめて、乾燥しすぎないように気を付けています。



約1週間で大きくなる椎茸



椎茸乾燥機

乾燥すると、約1/10になります

#### 給食を食べている児童生徒のみなさんへ

椎茸が嫌いな人はいますか？椎茸には、たくさんの栄養がつまっています。できればがんばって食べてほしいです。私たちも、おいしい椎茸が出来るようにがんばります。

～お知らせ～ 令和元年9月17日(火)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。