

10月15日はきのこの日



うまみちゃん

「きのこの日」をご存じですか？

きのこの消費拡大と生産振興を目的に、きのこに関する正しい知識や健康食品としての有用性、調理方法等の浸透を図るため、日本特用林産振興会によって平成7年に制定されました。

秋は天然のきのこも多く採れ、きのこ狩りなど山の幸を実感できる季節です。特に10月はスーパーなどの店頭できのこコーナーが拡充され、きのこが最も多く流通する月であるため、その中日の10月15日が「きのこの日」とされました。「きのこの日」を中心に全国各地で展示即売会や講習会などのイベントが開催されています。

きのこの日対談

きのこの学校給食での利用



10月15日の「きのこの日」に、年から「しいたけ栽培園」を開設して栽培体験を行っている東京都葛飾区立北野小学校において「きのこの学校給食での利用」をテーマに、対談が行われました。

対談には、NHKきょうの料理などでおなじみの料理研究家の堀江ひろ子さん、原木しいたけを教材とした食育に取り組んでいる北野小学校校長の石渡孝さん、同校で学校給食の管理を行っている栄養士の青木紗弥子さんが参加し、それぞれの立場からの意見交換が行われました。



北野小学校 校長
石渡 孝さん



料理研究家
堀江 ひろ子さん



北野小学校 栄養士
吉田 誠課長



北野小学校 栄養士
青木 紗弥子さん

吉田 課長 本日は「きのこの学校給食での利用」と題して、皆様のご意見をいただければと思います。

はじめに北野小学校で取り組んでいる「しいたけ学習」と学校給食についてお願いします。

石渡 校長 本校では昨年10月から、しいたけ栽培を行っています。

原木しいたけを初めて見る子どもも多く、最初は「これ食べられるの？」「どこから出てきたの？」と不思議がっていた子どもたちも、給食にしいたけが使われていることを知ると、もっともり食べるようになってきて、とてもいい食育になったと感じています。



北野小学校のしいたけ栽培園

吉田 課長 きのをを使った給食は年間何回ぐらいあるのでしょうか？

青木 さん 昨年度の給食では197回中、111回きのを使いました。

おおよそ2日に1回のペースです。今年度もほぼ同じペースで給食にきのを使っています。



給食風景

きのこは様々な食材と良くあうため、和洋中に幅広く利用しています。

また、食感や見た目が苦手という児童のために、細かく刻んだり、カラフルな食材とあわせるといった工夫をしています。

吉田 課長 食材としてのきのこの魅力について、どのようにお考えでしょうか。

堀江 さん きのこは、低カロリーで食物繊維も豊富な食材です。とくに乾しいたけはビタミンDに富んでいて、体に必要なカルシウムの吸収を助けてくれます。

家庭でも手軽に使える食材で、捨てるところが少なく、切るのも楽で、火の通りも早く、値段も手頃で様々な食材にあわせ、料理をよりおいしく、見た目もかわいらしくすることができます。こんなにいい事がたくさんあります。

さんありながら、家庭ではきのこが限られた料理にしか使われていないのが残念です。

小学校の6年間は食の経験を積むのに最も重要な時期です。この時期に、給食で年間100回以上もきのこを使った料理を食べる機会がある子どもたちは幸運だと思います。

給食の良いところは、皆で食べるということです。食事の支度をする音や香りが脳を刺激し、徐々に食べたい気持ちになって食事をすることが大切なのです。

吉田 課長 毎日の給食の献立はどのように考えられていますでしょうか。

青木 さん 1か月分の献立をまとめて考えます。まず主食を決めてから、旬の食材を使うか検討します。料理の本や外食等も参考にします。

給食の衛生面や施設などの制約は、食材や手順を変えることで対応しています。

吉田 課長 しいたけを食育テーマとして選んだ理由は何だったのでしょうか。

石渡 校長 前任校でも食育が校内研究のテーマで、しいたけ栽培園を作っていました。ですから、本校のしいたけ学習は2校目の取組になります。

これまでの経験からも、食育はやればやっただけの結果が返ってくると思っています。



クラスの取組「めざそう、きのこ博士」

青木 さん 私も本校でしいたけ栽培園に関わるまでは、しいたけの生えている姿さえ見たことがなく、貴重な経験ができたと同時に、給食におけるきのこの必要性も認識できました。

食べると同時に、子どもたちが実際にきのこが生えている姿を目にしていることも大変重要です。きのこによる食育を通して、子どもたちが森の大切さにも目を向けてくれるようになればと思います。

堀江 さん 食べるのと同時に、子どもたちが実際にきのこが生えている姿を目にしていることも大変重要です。

きのこによる食育を通して、子どもたちが森の大切さにも目を向けてくれるようになればと思います。

吉田 課長 林野庁では、子どもたちがきのこを好きになるように積極的な取組を続けていきたいと思っています。

本日は有意義なお話を伺いありがとうございました。

きのこのチカラ

- きのこ類は低カロリーでミネラル、食物繊維が豊富です
- きのこ類はビタミンDを多く含みカルシウムの吸収を助けます
- きのこ類のペーダグルカン免疫力を高めます
- しいたけに含まれるエリタデニン血中コレステロール値を下げてくれます

乾しいたけのミネストローネ

【材料】
 乾しいたけ…5~6枚 じゃがいも…2個
 たまねぎ…1/2個 顆粒コンソメ…小さじ2
 ベーコン…2枚 ウィンナー…4本
 人参…1/2本 オリーブ油
 キャベツ…2枚 パルメザンチーズ



【作り方】

- ① 乾しいたけは足を切り袋に入れ水1カップ加えてもどし、戻ったら汁気を絞り、1cm角に切る
- ② 野菜はすべて1cm角に切る。じゃがいもは水につける。ベーコンは1cm幅に切る
- ③ オリーブ油でベーコン、玉ねぎを炒め、乾しいたけと残りの野菜たちを炒め、乾しいたけの戻し汁と水3カップ、コンソメを加えて20~30分煮る
- ④ ウィンナーは1cmの輪切りにして加え、軽く煮て塩で味を整え、器にもってオリーブ油とパルメザンチーズ、コショウをかける

きのこ図鑑

今回の対談を機会に北野小学校の生徒に贈られた「きのこ図鑑」。カード式で、給食に使われる主なきのこの写真と解説が記されています。



給食一口メモ

北野小学校では、毎日の給食のレシピや栄養に関する知識を記した「給食一口メモ」が各クラスに配られ、食前に日直の子どもが読み上げています。

この日の給食献立は、きのこの日にちなんだ「たっぷりきのこスープ」と、「ミラノ風ドリア」にスルメイカの入った「かみかみサラダ」。

子どもたちは給食を美味しく食べて、食べ残しもほとんどありませんでした。

