

保育所給食による地産地消 ～横綱しいたけ～

福島町の食育推進の一貫として、産業課農林係と認定こども園福島保育所が連携し、福島町特産品である「横綱しいたけ」を活用した地産地消に取り組みました。

1月29日（月）の保育所給食にて「しいたけの天ぷら」を提供し、全園児と職員で給食を食べました。年長児のクラスを取材したところ、園児から「美味しい」という声が聴こえてきました。今後も、保育所給食で福島町産の食材を食べる機会を設けたいと思います。



▲しいたけの天ぷら

- ・12月中旬頃、管藤農園に「横綱しいたけ」の注文を依頼し、1月の献立として活用しました。
- ・冬期間（11月から3月まで）は、しいたけの美味しい時期です。旬の食材であり、栄養価も高いのでオススメです。

1月29日（月）の献立

- ・ごはん※
（3歳以上児：各自持参）
 - ・しいたけの天ぷら
（付け合わせ：キャベツ）
 - ・切り干し大根煮
 - ・玉ねぎとワカメの味噌汁
 - ・果物（みかん）
- ※3歳未満児（ひよこ組）は「完全給食」なので、保育所でごはんを用意しています。



【園児1人分の分量です】

生しいたけの活用法

- ・揚げる、焼く、炒める調理などに向いています。
- ・味噌汁、スープ、うどん、茶碗蒸し、巻き寿司の具などに活用できます。

干しいたけの活用法

- ・エスニック料理や洋風料理などに向いています。
- ・戻した「しいたけ」を細かく刻んで、ミートソースやハンバーグなどに加えても良いでしょう。
- ・戻し汁は、煮物（含め煮、筑前煮）、ごはんもの（ちらし寿司、炊き込みごはん）、スープにも活用できます。

しいたけの栄養素

<ビタミンD>

- ・ビタミンDは、カルシウムの吸収を促す働きがあります。
- ・「生しいたけ」より「干しいたけ」に多く含まれます。

<食物繊維>

- ・不溶性食物繊維が多く、胃や腸で水分を吸収し、大きく膨らむことで便通を促します。保水性が高いため、水分と一緒に摂取しましょう。

お問い合わせ先

福祉課 健康増進係 ☎47-4682