

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和5年11月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

## ドッコイセ大使 杉本シェフ考案メニュー ~11月20日~

ドッコイセ大使の杉本敬三さんは、昭和小学校、南陵中学校、福知山高校、東京の調理師専門学校を卒業後、フランスで12年間修業され、現在東京のフランス料理レストランのシェフとして活躍されています。

今年度は、福知山市内で生産されている菌床しいたけを使用した給食のメニューを考案していただきました。

### ○杉本シェフ考案給食メニュー○

- ・とり肉のフォレスティエール(ご飯)
- ・牛乳
- ・ Piemontーズ
- ・りんごのスティックタルト



### レシピ紹介

#### 「とり肉のフォレスティエール」

〈材料〉 - 2人分 -

- |              |                 |                |
|--------------|-----------------|----------------|
| ・とり肉 (70g)   | ・玉ねぎ (100g)     | ・マッシュルーム (20g) |
| ・しいたけ (20g)  | ・しめじ (20g)      | ・にんにく (0.6g)   |
| ・サラダ油 (適量)   | ・ハヤシルウ (30g)    | ・コンソメ (小さじ1)   |
| ・調整豆乳 (小さじ1) | ・トマトピューレ (小さじ2) | ・赤ワイン (小さじ1/2) |
| ・カレー粉 (少々)   | ・パプリカパウダー (少々)  | ・水 (1/2カップ)    |



〈作り方〉 -----

- とり肉は、一口大に切る。玉ねぎ、しいたけ、マッシュルームは薄切りにし、しめじは石づきをとりほぐす。にんにくは、みじん切りにする。
- 油を熱し、にんにく、とり肉、玉ねぎを炒める。
- しいたけ、マッシュルーム、しめじを加えさらに炒める。
- 水と調味料を加え、煮る。
- カレー粉、パプリカパウダーを加え仕上げる。

## きんしょう 菌床しいたけとは？



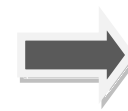
11月20日の給食に、福知山市内で生産されている菌床しいたけを使用します。

菌床しいたけとは、菌床栽培されたしいたけのことです。

菌床栽培は、オガ粉にフスマや米ぬかなどを混ぜ、しいたけが生育するために最適な培地を作ることから始まります。この培地が「菌床」と呼ばれ、この菌床を用いた栽培方法を菌床栽培と言います。

※オガ粉とは…木材を加工するときに出る細かい木のクズのこと

※フスマとは…小麦から小麦粉が作られるときに、取り除かれる小麦の外皮などの部分のこと

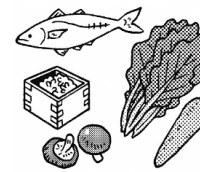


## わしょく ひ ~「和食の日」~

11月24日は、「和食の日」です。和食は2013年に、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの文化のことです。

和食の特徴は、以下の4つです。「和食」について、知る機会にしましょう。

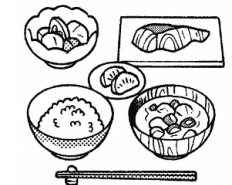
○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



○自然の美しさや季節のうつろいの表現



○健康的な食生活を支える栄養バランス



○正月などの年中行事との密接な関わり

