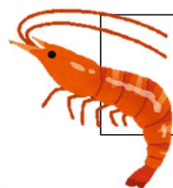


# 2月給食だより



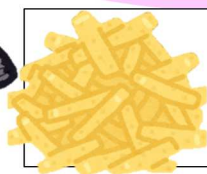
**さくらえび**  
カルシウムが  
ばつぐんに多い

## 「背のび〜フリフリ」 カルシウム・鉄・たんぱく質を強化

松井田中学校の保健委員会  
「発育の可能性を最大限に引き出す  
食生活の工夫」の企画第2弾！！

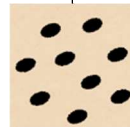
### しじみ

おつまみコーナーの  
「おつまみしじみ」を  
使用。鉄が多い。



### じゃがりこ

ザクザク食感がよい  
あまり細かくせずに  
食感をのこす



**ごま**  
実はカルシウム、鉄分が多い  
小さくて頼りになるやつ

### 青のり

風味がよい



### ビーフジャーキー

おつまみコーナー商品  
かむほどうまみがでる。  
たんぱく質強化。

### 塩こんぶ

味の決め手  
いい塩梅



### かつおぶし

ふりかけに  
いれると  
味が整う



### ポイント！

1. カルシウム、鉄、たんぱく質を強化すること
2. 身近な食材を使用する
3. おいしいこと

食感、味もよく、とてもおいしく仕上がりました。

### 背のび〜フリフリ (4人分)

さくらえび 4g  
おつまみしじみ 6g  
ビーフジャーキー 1g  
かつお節 1g  
じゃがりこ 8g  
塩こんぶ 5g  
いりごま 2.5g  
青のり 0.2g

作り方：ミキサ  
ーやみじん切り  
チョッパーなど  
で、こまかくし  
て混ぜるだけ！

たんぱく質  
1.5g 1人当りの栄養価

カルシウム  
19mg

鉄  
0.1mg

## しいたけのひみつを調べたよ



～ひみつを教えてくださいましたのは、**安中市松井田町**  
しいたけ栽培をされている**妙義ナバファーム**さんです～

しいたけを  
食べて健康に  
なってほしいな。

### Q1.しいたけは どのように栽培するの？

まず、おがくずに栄養体と水を加えて**ベット**を作るよ。  
そこにしいたけの菌をつけて、ねかせておく。  
しばらくしてから**刺激**をあたえたいとしいたけが生えてくるよ。

### Q2.しいたけは何日くらいで食べられるようになるの？

**ベット**を作るところから出荷できるようになるまでは、  
早くても**100日**くらいかかるよ。

### Q3.1年間にどのくらいのしいたけを栽培しているの？

年間で約**1600ト**だよ。

### Q4.栽培していて大変なことやよかったことは？

しいたけは**生き物**なので、**成長**を見守りながら育て、  
収穫するのが大変だよ。**収穫**は機械ではできず、  
**手作業**なことも大変なんだ。  
うれしいことは「**ナバファームのしいたけなら**  
**食べられる**」と言われた時だよ。

### Q5.おすすめのしいたけ料理は？

かんたんでおいしいのは、「しいたけのバターしょうゆいため」。

**妙義ナバファームのしいたけは、2/17、19、20の給食に使います。味わって食べましょう！**

