



# きゅう しよく 給食だより



## 食ママ倶楽部のクッキーを提供しました！

みなさん、「食ママ倶楽部」はご存知ですか？

小諸市内において地元産の雑穀や農作物を使い、お菓子や発酵調味料等を作り販売している菓子工房です。

7月のおやつに食ママ倶楽部のみなさんに作っていただいた“**きなこクッキー**”を提供しました。食物アレルギーのある子どもたちも食べられるように、材料は米粉、大豆等で作られています。子どもたちも「おいしい！」と好評でした。小諸市内、佐久市内の直売所及び道の駅で購入できます。



### 【販売先】

(小諸市) 直売所 浅間のかおり  
(佐久市) 赤坂直売所

(佐久市) ヘルシーテラス佐久南  
(佐久市) ほっとば〜く浅科

### 【問い合わせ先】

食ママ倶楽部 住所：小諸市大字市 387-1 電話番号：0267-41-6905

ホームページ：[食ママ倶楽部 小諸](#) で検索🔍

## きのこの食育活動を実施しました！

7月、8月にわたり公立保育園6園において、きのこの食育活動を実施しました。きのこの話や収穫体験を行い、子どもたちはきのこについて楽しく学ぶことができました。気になるきのこの保存方法や調理についてホクト(株)の方に教えていただきましたので、おうちでも参考にしてみてくださいね。



### Q1 購入してからの保存期間はどのくらいですか？

A1 きのこは野菜と同じ生鮮食品です。購入後、未開封の場合は冷蔵庫で保存し、1週間以内を目安に使うのがおすすめです。開封後は、キッチンペーパーに包んで、袋などには入れずにそのまま野菜室で保存し、3日以内に使ってください。

### Q2 調理をするときは水洗いした方がいいですか？

A2 水洗いせずに加熱調理ができますが、ふきんで拭いたり、さっと水洗いしても構いません。石づきのついているものはしっかりとってから使ってください。

### Q3 冷凍してもいいですか？

A3 冷凍保存も可能です。ただし、時間の経過とともに冷凍焼けが進み、風味や食感が劣化してしまうため、おいしく食べるためにも2週間以内を目安に使うことをおすすめします。

### Q4 開封後、きのこの周りが「白く」なることがあります。食べても大丈夫ですか？

A4 白い粉のようなものは「ほうし胞子」、白い綿のようなものは「きちゅうきんし気中菌糸」というきのこの細胞の一部です。いずれもきのこのものであるため食べても害はありませんが、生鮮食品ですので、新鮮なうちに使ってください。

# 給食のレシピ紹介

～具沢山で栄養満点～

## 五目ワンタンスープ



ワンタンの皮に具を包まず、野菜がたくさん入ったスープに皮を入れる  
簡単でおいしいスープです。子どもたちにも人気の献立です。

干し椎茸のだしがよく効いているためしょうゆと塩の味付けでとても  
おいしく仕上がります。

ポイントは、野菜をしんなりするまで炒めることです。野菜の甘みがでるので  
コクのあるスープになります。

しょうゆと塩の量は味を確認しながら調整してくださいね♪

### ○材料(こども 10 人分)

| 食材   | 分量           |      | 食材     | 分量                |      |
|------|--------------|------|--------|-------------------|------|
| 豚肉   | 150g         |      | もやし    | 1袋                | 200g |
| 炒め油  | 小さじ2         | 10g  | 長ねぎ    | 1本                | 100g |
| にんじん | 中1本又は大 1/2 本 | 100g | ワンタンの皮 | 100g              |      |
| 干し椎茸 | 2～4枚         | 10g  | しょうゆ   | 40～50cc           |      |
| はくさい | 1/4 玉弱       | 350g | 塩      | 2～4g(味を確認しながら入れる) |      |

※水餃子の皮でもできます。また、豚肉の代わりに肉団子を入れてもおいしいです。

※干し椎茸は前日から戻しておくとうま味がでます。

### ○作り方

- ①にんじんはいちょう切り、干し椎茸は長さ1cmほど厚み5mm、はくさいともやしはざく切り、長ねぎは小口切りに切る。
- ②ワンタンの皮は食べやすい大きさに切る。
- ③肉は小さめに切り、油を入れた鍋で炒め、火が通ったら①を加えてしんなりするまでよく炒める。
- ④野菜の水分がでてきたら干し椎茸の戻し汁と水を合わせて1～1.2L入れる。  
※野菜の水分量により入れる水の量は調整してください。
- ⑤弱火で10分ほど煮込んだらしょうゆを入れ、塩は味を確認しながら少しずつ入れる。
- ⑥ワンタンの皮を入れ、火が通ればできあがり。