

10/12(水)

# 今月のみそ汁



## がつ やさい 10月の野菜:きのこ



きょう 給食に使ったきのこ:「えのき・なめこ・しいたけ・しめじ」

### 『においまつたけ、味しめじ』とは…

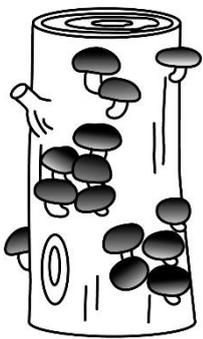
たくさんあるきのこの中で特ににおいがいいものがまつたけ、味がいいのはしめじとそれぞれのきのこの特徴をあわした言葉です。人や物にはそれぞれ長所があるということですね。

ここで言うしめじは「ほんしめじ」と言われているものです。私たちがふだん食べているしめじは、「ぶなしめじ」で、「ヒラタケ」という種類の仲間です。

### しいたけはどう実っているの？

#### 【原木栽培】

原木栽培では、切った丸太に直接、菌を植え付けて山林の中で栽培されています。



原木栽培は、収穫までに1~2年かかります。

#### 【菌床栽培】

菌床栽培では、菌床ブロックという人工のブロックに種菌を仕込み、温度や湿度を管理した環境で育てます。

### 《きのこの上手な選び方》

#### 【ポイント】

- ・ハリがある
  - ・べたべたしていない
  - ・パッケージ内に水滴がない
- きのこは水にふれると、味や香りが落ちてしまう。



#### 《きのこの種類》

しいたけ・しめじ・エリンギ・なめこ・マッシュルーム・きくらげ など  
きのこは毒のあるものと毒がないものの区別が難しいです。野生のきのこには注意が必要です。

ふだん する きせつ やさい  
普段のみそ汁に季節の野菜をプラスしてみましょ♪