



みなさんが食べている学校給食の食材には、香美町でとれた野菜、魚、但馬牛などがたくさん使われています。香住・村岡・小代の3つの学校給食センターでは地元産物をたくさん取り入れた給食メニューを調理しています。

**村岡区で生産されている  
乾燥しいたけを紹介します。**

**NO.29**

収穫したしいたけを、重ならないように並べ、熱風乾燥などを行い、最後に天日に干すそうです。

しいたけには、日光にあてることで、旨みが増してビタミンDの量が増えるという特徴があります。



おいしそうに肉厚に育ったしいたけを、乾燥させ、日光に当てると完成です。これを、水で戻したりして、料理に使います。



ビタミンDは、カルシウムの吸収を促す栄養素で丈夫な骨を作るには欠かせません。またキノコに含まれる多糖類（βグルカン）には、免疫の活性力を高めてウイルスに対する抵抗力を上げる

効果が期待できるものもあるそうです。

キノコを食べて、風邪などに打ち勝ちましょう。

地元の食材が、たくさん登場します。

お楽しみに！

※町全体で食材に年間300万円の予算を上乗せし、給食の内容の充実を図っています。それにより、地元産食材を使用した安全安心な「日本一のふるさと給食」を推進していきます。

