

とっとりふるさと探検

毎月19日は
食育の日

令和6年10月18日号

鳥取市の学校給食センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を活用した献立を提供しています。10月は、鳥取市河原町の工房で栽培されている「きくらげ」を紹介し

きくらげ



きくらげは、きのこの仲間だよ！
漢字で、「木耳」と書きます。

きくらげがとどくまで

①菌床にきくらげの菌を混ぜ、栽培します。
※菌床とは・・・木の粉を固めたもの

②きくらげのふちが波打ってきたら、ナイフで収穫します。
※収穫と石づきを取る作業は、手作業で行われています。

③きくらげを洗い、はさみで石づきを取り除いて出荷します。

④給食センターに納品され、調理します。

給食に登場！

とっとりきくらげのスープ

Q きくらげはどこで栽培しているの？

ひかげで湿度が高い環境で育つため、温度20～25℃、湿度80%の部屋の中で栽培しています。湿度を保つために、1日3回水をまきます。

FORIきゅうちゃんが聞く！

Q 収穫量はどのくらい？

1日に平均80kg 収穫します。
1年間の収穫量は、13トンです。

Q きくらげってどんな栄養があるの？

お腹の調子を整える食物繊維や、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが豊富に含まれています。

自分がつくったきくらげを、おいしいと言って食べてもらえるとうれしいです。きくらげは健康にもよい食べ物なので、たくさん食べてください。

