

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.202 2023. 10. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



今月のテーマ「きのこを食べよう」

食欲の秋ですね。秋に旬を迎える食べ物は色々ありますが、その中でもきのこは代表的な秋の味覚の1つです。きのこといえば、ヘルシーな食材というイメージがあると思いますが、実はヘルシーだけでなく、身体に必要な様々な栄養素もたっぷり含んでいます。そんなきのこの魅力について紹介しますので、ぜひ食卓にも取り入れてみて下さいね。

1 ヘルシー

きのこはカロリーが少ないわりに、ボリュームがあり、コレステロールが含まれていないため、とってもヘルシーな食材です。カロリーを抑えたい時には、きのこをたっぷり使ってかさ増ししてみてもいいかもしれません。

2 食物繊維が豊富

きのこに含まれる食物繊維は、老廃物を体の外に出して、お腹の中をきれいにしてくれます。便秘解消に役立ちます。

3 ビタミンDが豊富

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて、骨や歯を丈夫にしてくれる栄養素です。ビタミンDは日光に当たることで増えるので、干しいたけやきくらげのように天日干しされているきのこに、特に多く含まれています。

4 ミネラルが豊富

きのこには、体の機能を調節してくれる様々なミネラルが含まれています。中でも特にカリウムを多く含み、血圧を下げ、生活習慣病の予防に役立ちます。

5 葉酸が豊富

葉酸は血液を作るのに必要な栄養素で、貧血予防になります。また、妊娠中の方も積極的に摂りたい栄養素の1つです。

おすすめレシピ



『きのこごはん』

材料 《 4人分 》



・ごはん	4人分	・油揚げ	1枚
・しめじ	1/2パック	・かつお節	適量
・えのき	1/2袋	・砂糖	大1
・しいたけ	6個	・しょうゆ	大1.5
・人参	1/2丁	・酒	大1
・鶏もも肉	60g		

《作り方》

- ①お湯を沸かし、かつお節でだしをとっておく。
- ②しめじとえのきは2cm位に切る。人参としいたけは千切り、油揚げは短冊切りにする。鶏肉は1cmの角切りにする。
- ③鍋に②の鶏肉と人参を入れ、①のだし汁をひたひたになるように入れて煮る。
- ④人参が柔らかくなったら、②のしめじ、えのき、しいたけ、油揚げも加え、全体に火が通るまで煮る。
- ⑤Aで味を調べ、ご飯に混ぜたら出来上がり！

『香りまつたけ、味しめじ?!』

「香りまつたけ、味しめじ」という言葉を聞いたことはありますか？日本では、きのこの中では香りはまつたけが1番で、味はしめじが1番おいしいと言われています。まつたけといえば、高級なイメージが強いですが、しめじは割と身近な食材ですよ。実は、流通しているしめじは「ぶなしめじ」というもので「ほんしめじ」に比べ安価で購入することができます。まつたけもほんしめじも、この時期ならではの、まさに「秋の味覚」です。機会があれば、ぜひ味わってみたいですね。