



# 給食だより ②

平成26年10月20日  
大谷学園・茨木保育園

保護者の皆様へ

実りの秋、味覚の秋ががやってきました。秋の味覚としては、ぶどう、秋刀魚、秋茄子、きのこ類などがあります。きのこ類が苦手な子ども達もいると思いますが、今回は「きのこのいろいろ」について説明、紹介したいと思います。



きのこの生体を理解し、特性や生息の仕方について知りましょう。カビもきのこも菌類と呼ばれ、菌糸という細長い細胞が連なったものが集まってできています。菌類にはクロロフィルがなく光合成ができないので、他の生物から栄養をもらって生きています。きのこが木の根について生えていたりカビが食べ物に生えるのは木や食べ物から栄養をもらう為なのです。しかし一方的に栄養をもらっているわけではなく、枯葉や落ち葉を分解して栄養のある土を作ることで、木の成長も助けて共生しています。

## きのこはどうやって殖えるの？

きのこの生殖メカニズムを知り、他の野菜類との違いを理解しましょう。

☆食べれるきのここと  
食べれないきのこ！  
食用きのここと毒きのこがある事を知り関心を深めましょう！



☆多くの野菜は花が咲き、種子を作って殖えますが、きのこは胞子を作って殖えます。きのこのかさの裏には、たくさんのひだがあり、ここで胞子が作られます。胞子は地面に落ちると発芽して、菌糸の子どもができます。そして分裂、成長し、ここに菌糸同士がつき、胞子を作るきのことなります。この繰り返しによって、きのこは殖えます。

☆きのこは世界中でよく食べられていて栽培も盛んです。特有の香りや旨味、歯ごたえに人気があり、健康への関心の高まりもあって栽培は最近さらに増えています。一方、毒きのこにも殺虫剤や漢方薬として有効利用されているものがあります。きのこは、毒のあるものとなないものの区別が難しいので野生のきのこには注意が必要です。

※きのこ類にはビタミンD群が多く含まれていてカルシウムと一緒に取ると丈夫な骨を作ります！



# レシピの紹介

是非お家で試してみてくださいね！

\*きのこご飯 (4合分)

<材料>	<分量>
米	4合
人参	1本
舞茸	80g
シメジ	80g
薄揚げ	1枚
刻み昆布	10g
砂糖	大さじ1
淡口醤油	大さじ2
味醂	小さじ1
だし(素)	小さじ1
油	適量

<作り方>

- ①人参は千切り、舞茸・シメジは長さ1/2に切る。薄揚げは油抜きをして短冊ぐらいの大きさに切り、刻み昆布は細かく切っておく
- ②鍋に油を入れ人参、舞茸、シメジを炒めてひたひたのお水を入れて沸騰したらアクをとる
- ③調味料を入れ、薄揚げを入れる
- ④具の煮汁をきり、ご飯とまぜれば出来上がり！

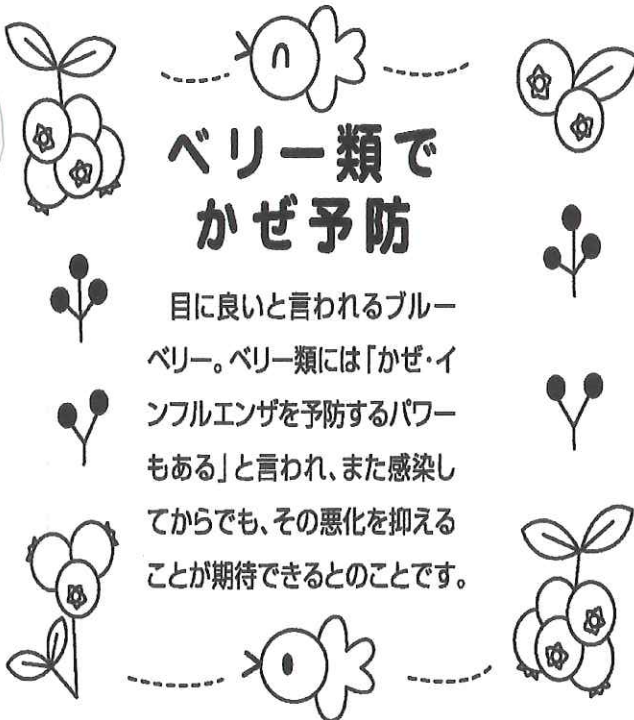
※刻み昆布がない場合は塩ふき昆布でOKです。その塩ふき昆布の塩分があるので、調味料は控えめにしてください。具たくさんきのこ御飯は栄養満点です！他のきのこ類、野菜類を入れても美味しいですよ！

<作り方>

- ①切干大根、ひじきは水でもどす
- ②人参は千切りで茹でておき、きゅうりは輪切りにして塩もみをする
- ③もどした切干大根は水洗いをしてざく切りにして茹でる
- ④もどしたひじきは押し洗いをして茹でる
- ⑤切干大根、人参、ひじき、きゅうりはふきんで十分に水分を絞る
- ⑥絞った野菜に調味料で和えれば出来上がり！

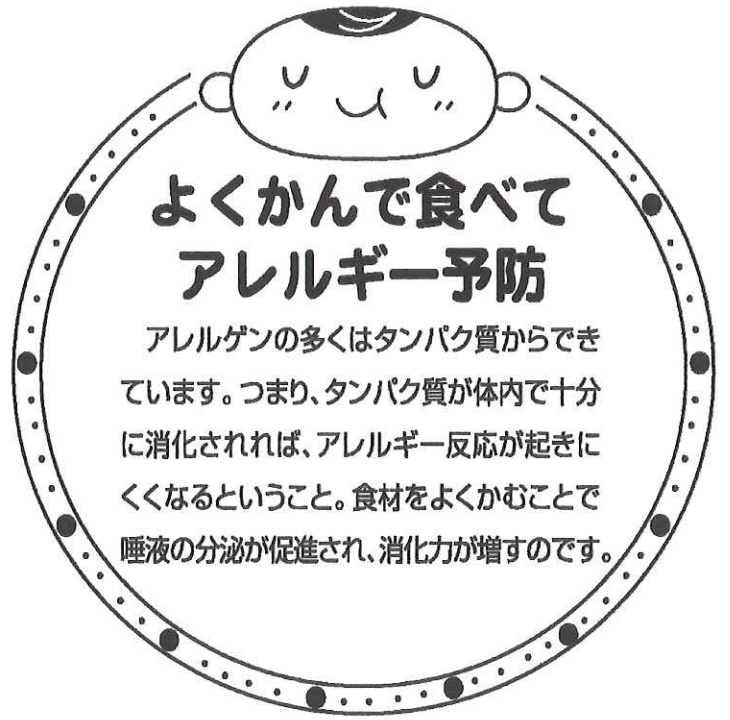
\*切干大根の梅和え (4人分)

<材料>	<分量>
切干大根	30g
ひじき	10g
人参	1/2本
きゅうり	1本
梅肉	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3



## ベリー類でかぜ予防

目に良いと言われるブルーベリー。ベリー類には「かぜ・インフルエンザを予防するパワーもある」と言われ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。



## よくかんで食べてアレルギー予防

アレルギーの多くはタンパク質からできています。つまり、タンパク質が体内で十分に消化されれば、アレルギー反応が起きにくくなるということ。食材をよくかむことで唾液の分泌が促進され、消化力が増すのです。

※ベリー類の種類名前は？

- ①ユキノシタ科・・・レッドカラントやブラックカラント、ホワイトからんとなどのフサスグリ類とグースベリーなどのスグリ類
- ②バラ科・・・いちごを筆頭に、ブラックベリーやラズベリーなど
- ③ツツジ科・・・ブルーベリー、ブラックベリー (浅間ベリー)
- ④コケモモ科・・・クランベリー