



## 秋の味覚「きのこ」を味わいましょう

食用きのこは、食物繊維を豊富に含むため血糖値の急上昇が抑制できるなど、生活習慣病予防に効果的です。また、ビタミンDが豊富な種類も多く、カルシウムの吸収を助け、強い骨や歯をつくることにも役立ちます。

### 身近な「食用きのこ」をいくつか知っていますか？



出典:農林水産省 詳しく知って楽しく食べよう！おいしいきのこ図鑑より

### 保育園の人気献立 しめじご飯（4人分）



#### 〈材料〉

|      |            |
|------|------------|
| 精白米  | 2 合        |
| しめじ  | 1 パック      |
| 油揚げ  | 1 枚        |
| ※    | 酒 小さじ 1    |
|      | みりん 小さじ 1  |
|      | 塩 ひとつまみ    |
|      | しょうゆ 小さじ 2 |
| 刻みのり | 少々         |

#### 〈作り方〉

- ① 米をとぐ。  
しめじは細かく切る。  
油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ② 炊飯器に米と※を入れ、水を2合の目盛まで入れてよく混ぜる。しめじ、油揚げをのせて炊く。
- ③ 炊けたご飯は混ぜる。  
茶碗に盛り付けて、刻みのりを添える。