おたより

トマト

令和8年　11月
富　士　見　市
学校給食センター

きのこ

きのこは温度や湿度などの条件がよいところに生え、菌糸をのばして生えたところから養分をとって成長します。かれ葉などの死んだ植物に生えるきのこ（腐生菌）は栽培できますが、生きている植物と共生するきのこ（菌根菌）は栽培が難しいです。

栽培できないきのこ

栽培が難しい野生きのこは高級品で、特有の香りとうま味があっておいしいですが、毒きのこと見分けるのは難しいので勝手にとって食べないようにしましょう。

栽培できるきのこ

日本は世界でいちばん栽培きのこの種類が多い国です。木材に菌を植える原木栽培と、おがくずに菌を植えて温度や湿度を管理した施設で育てる菌床栽培があります。原木栽培のよいところは野生に近い味や風味が楽しめること、菌床栽培のよいところは工場生産のように一年中安定して収穫できることです。

きのこの栄養

きのこは種類によって食感はさまざまですが、カロリーは低く、食物繊維やビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材です。

注目する栄養
・ビタミンD…カルシウムの吸収を助け、骨の健康を維持してくれます。
・βグルカン（食物繊維の一つ）…免疫力や細胞を活性化する働きがあります。

きのこは冷凍すると細胞膜が破れて旨味（グアニル酸）や香りがさらに増します。（特に椎茸・なめこ）また、干椎茸など天日干ししたきのこには、ビタミンDが豊富に含まれています。

給食では…2日（月）めった汁、6日（金）若布の味噌汁、9日（月）すまし汁、10日（火）マーボー豆腐、11日（水）きのこうどん、16日（月）もずく汁、しめじごはんなどに**きのこ**を使用しています。
どんな種類のきのこが使われているか献立表で確認してみよう！