

きのこ

きのこは^{おんど}温度や^{しつど}湿度などの^{じょうけん}条件がよいところに^は生え、^{きんし}菌糸をのばして^は生えたところから^{ようぶん}養分をとって^{せいちよう}成長します。かれ葉などの^は死んだ^{はくぶつ}植物に^は生えるきのこ(腐生菌)は栽培できますが、^い生きてい^{しよくぶつ}る植物と^{きょうせい}共生するきのこ(菌根菌)は栽培が^{むづか}難しいです。



栽培できないきのこ

栽培が^{むづか}難しい^{やせい}野生きのこは^{こうきゅうひん}高級品で、^{とくゆう}特有の^{かお}香りとうま味があつておいしいですが、^{どく}毒きのこ^みと^わ見^わ分けるのは^{むづか}難しいので^か勝手に^たって食^た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^{げんぼくさいばい}原木栽培と、おがくずに菌を植えて^{おんど}温度や^{しつど}湿度を^{かんり}管理した^{しせつ}施設で^{そだ}育てる^{きんしょうさいばい}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^{やせい}味や^{ちか}風味が^{あじ}楽しめること、^{きんしょうさいばい}菌床栽培のよいところは^{こうじょうせいさん}工場生産のように^{いちねんじゅうあんてい}一年中安定して^{しゅうかく}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^{しよくい}食感^{しよくかん}はさまざまですが、^{ひく}カロリーは^{しよくもつ}低く、^{せんに}食物繊維や^いビタミン、ミネラルを^{ふく}バランスよく^{しよくざい}含む食材です。

注目する栄養

- ・^{ディー}ビタミンD…カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収を^{たす}助け、^{ほね}骨の^{けんこう}健康を^い維持してくれます。
- ・^{ベータ}βグルカン(食物繊維の一つ)…^{めんえきりよく}免疫力や^{さいぼう}細胞を^{かつせい}活性化する働きがあります。

きのこは^{れいとう}冷凍すると^{さいぼうまく}細胞膜が^{やぶ}破れて^{うまみ}旨味(グアニル酸)や^{かお}香りがさらに^ま増します。(特に^{しいたけ}椎茸・^{なめこ}なめこ)また、^{ほしいたけ}干椎茸など^{てんぴ}天日干したきのこには、^{ディー}ビタミンDが^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれています。



^{きゅうしよく}給食では…2日(月)めった汁、6日(金)若布の^{わかめ}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^{こんだてひょう}献立表で^{かくにん}確認してみよう!