



10月号

すっかり涼しくなって秋らしくなってきました。秋といえば食欲の秋！おいしい食べ物がたくさん出回ります。今では1年中スーパーで見かける「きのこ」も、本来は秋が旬です。給食でもよく使っていますが、苦手な子も... 今回のおたよりを読んで食べられる子が増えてくれたら嬉しいです。

きのこはからだに良い！

- 食物繊維をととても多く含み、便秘などを助けます。
- ビタミンDも多く含み、カルシウムと一緒に摂ることで骨や歯が丈夫になります。ガンの予防にも効果があります。

きのこの種類

長野県はきのこの生産量が日本でトップクラスです！その中でも料理に使いやすい4種類のきのこの特徴をご紹介します。



えのき

生産量全国1位です。色が白く傘と柄がしっかりしているものがおすすめです。石づきから1~2cm程を切れば、あとは食べられます。煮る時は水から煮るとうまみが良く出ますよ！



しめじ

ぶなしめじの人工栽培は長野県が発祥の地です。カリウムを多く含み高血圧防止にも。傘の大きさや色の濃淡で味に差はないそうです。



エリンギ

もともと日本には無く、国内での栽培は比較的最近から始まりました。低カロリーで食物繊維が豊富なのでダイエットや便秘の改善にも効果があります。



なめこ

長野県では古くから栽培されているきのこです。血液をサラサラにする効果があり、この4種類のきのこの中で、その効果が一番高いそうです。

☆レシピ紹介☆

旬の秋鮭を使って給食風に！

～ 鮭のちゃんちゃん焼き ～

北海道の郷土料理です。きのこも入れ、野菜もたくさん食べられます♪



<材料(4人分)>

鮭	4切れ	(240g)
塩	少々	(0.4g)
こしょう	少々	

キャベツ	1/8玉	(80g)
玉ねぎ	1/2玉	(80g)
にんじん	1/4本	(20g)
しめじ	1/4株	(20g)
コーン	大さじ1	(20g)
炒め油	適宜	
みそ	大さじ1	(16g)
砂糖	小さじ1弱	(2g)
みりん	小さじ1	(4g)
酒	小さじ1	((4g)
しょうゆ	小さじ1/2	(3.2g)

<作り方>

- ①鮭に下味をつけておく。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊切り、しめじはざく切りにする。
- ③野菜を炒め調味料も加え味付けする。
- ④鮭に③をのせて、オーブンで火が通るまで焼いたら完成！

※フライパンで焼いてもおいしいです。
※お好みでバターを入れてもおいしいです。



納豆をサラダに！

～ 納豆和え ～

えのきのぬめりと納豆のねばりでとてもおいしく、保育園でも人気のメニューです！



<材料(4人分)>

ひきわり納豆	1パック	(40g)
ほうれんそう	1/2束	(80g)
もやし	1/4袋	(60g)
にんじん	1/8本	(12g)
えのき	1/5株	(40g)
しょうゆ	小さじ2	(12g)
白ごま	小さじ1	(2g)
かつお節	小袋1袋	(4g)

<作り方>

- ①ほうれんそうは2cm幅、もやしはざく切り、にんじんは細い短冊切り、えのきは2cm幅に切る。
- ②野菜とえのきをそれぞれゆで、すぐに水で冷やし、水気を切る。
- ③野菜と調味料類を混ぜ、よく和えて完成！
※納豆についてくるタレがあれば一緒に入れてください。