



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。かぜをひかないためにも、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンAの3つの栄養素を意識して摂取し体調に気を付けましょう。

きのこってすごい！

触感や香り、味で食を楽しませてくれるきのこ。苦手という声をよく聞きますがお子様の成長には欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

① きのこは“野菜”じゃない！

スーパーの野菜売り場で見かけますが、“菌類”という種類に分類されます。

② 含まれる栄養素は？

きのこはビタミンB群、ビタミンD等の栄養素が豊富に含まれています。

ビタミンB群は糖質、脂質、タンパク質の代謝を促します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて、丈夫な骨や歯を作るのに役立ちます。

③ 洗うのはNG!?

きのこに含まれるビタミンB群は水溶性のため、洗ってしまうと水に流れてしまうことがあります。キッチンペーパー等で拭いて使いましょう。

④ 水から入れて弱火でじっくり…

きのこはうまみ成分であるグルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸のうちグルタミン酸が豊富に含まれています。グアニル酸は60~70℃で最も増えるため、じっくり加熱するのがおすすめです！

参考：いただきますごちそうさま 秋号

11月のおすすめレシピ

大人気！！手作りふりかけ

◎材料(4人分)

- ・ちりめんじゃこ…20g
- ・刻み昆布……………2g
- ・ごま……………2g
- ・かつお節……………2g
- ・青のり……………少々
- ・しょうゆ……………3g
- ・みりん……………3g

おにぎりにも！



◎作り方

1. ★をフライパンに入れ炒る。
2. みりん、しょうゆを入れ味を整える。
3. 完成。