

# Bistro sakura

11月



## いろいろなきのこ



秋が旬のきのこ。きのこが美味しい季節になりました！

保育園でも「きのこごはん」・「きのこスープ」・「きのこクリーム」などを献立に入れました。きのこといってもたくさんの種類があります。それぞれにどんな効果があってどんな栄養素が豊富なのかチェックしてみましょう！

### しいたけ

骨や歯を丈夫にするビタミン D は、傘の部分に多い。乾燥させるとビタミン D が濃縮し生の約3倍に。



### えのきたけ

糖質の代謝に欠かせないビタミン B1 の量は、きのこ類の中でトップクラス。カリウムはシイタケより多い。



### しめじ

うまみのもとグルタミン酸。カルシウムの吸収を促すビタミン D や肌を健康に保つビタミン B2 も豊富。



### まいたけ

ナイアシンは糖質や脂質の代謝をサポートする。免疫力を高める水溶性βグルカンも含まれる。



### エリンギ

芋類と同じくらい食物繊維が豊富。ビタミン B 群のバランスもよく、また、ミネラルも多く含まれる。



### マッシュルーム

うまみ成分のグルタミン酸が豊富。栄養素の代謝を助けるビタミン B2、塩分排出を促すカリウムも含まれる。



### きくらげ

食物繊維がごぼうの3倍。きくらげには不溶性、水溶性どちらの食物繊維も含まれていて整腸作用に優



### なめこ

ぬめりのもと水溶性食物繊維のペクチン。栄養素の代謝に欠かせないビタミン B 群のパントテン酸も多い。

