給 食 だ よ り 11月号

令和８年１１月　志村さかした保育園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなります。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに、しっかりと食事をとり、元気に冬を迎えましょう。

秋から冬へ、旬のきのこを味わいましょう

秋から冬にかけて旬を迎える「きのこ」。
しいたけ、まいたけ、しめじ、えのき、マッシュルームなど、私たちの生活に身近なきのこには、それぞれ違った香りや食感、うま味があります。
実はきのこには、子どもの成長を支えてくれる栄養素もたくさん含まれています。
保育園の給食でも毎日登場しているきのこの魅力をご紹介します♪

きのこに含まれる栄養素

≪ 食物繊維 ≫

日本人に不足しがちといわれている食物繊維を豊富に含んでいます。
食物繊維には、腸の働きを助け、お腹の調子を整える効果があります。

≪ ビタミン・ミネラル ≫

ビタミンＢ群やビタミンＤ、カリウムが多く、毎日の食事に取り入れることで、成長期の子どもたちの栄養補給に役立ちます。

おいしさの秘密は「うま味」

きのこのおいしさの秘密のひとつが「うま味」です。
代表的なうま味成分には

イノシン酸
かつお節・肉・魚

グルタミン酸
昆布

グアニル酸
きのこ類

干し椎茸に多い

があります。
違う種類のうま味を組み合わせると、うま味を強く感じることができます。

これをうま味の**相乗効果**といいます。

きのこ ＋ 肉や魚、かつお節 ＋ 昆布など、違ううま味を組み合わせると、料理により深い味わいが生まれます。いつものスープや煮物にも、きのこを加えるだけで、きのこのうま味が加わっておいしく仕上がります。

おいしいきのこの見分け方

しいたけ

かさがしっかりしていて、肉厚で、軸がしっかりしている

まいたけ

かさがしっかりしていて、全体的にハリがあるものを

えのき

白くツヤがあり、茎がピンとしていて、まとまりがあるものを

しめじ

かさがしっかりしていて、軸が太く、ハリがあるものを