



わんぱくランチ

令和 8 年 9 月 第 267 号



まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさん実る「食欲の秋」です。旬の味を楽しみながら、元気に秋を迎えたいですね。

食育通信

今月の食育の時間は、「いろいろなきのこが勢ぞろい」というテーマで行いました。

イラストを用いて、きのこがどこに生えているのかを見たり、実際にきのこ（しいたけ・えのきたけ・まいたけ・ひらたけ・ぶなしめじ・なめこ・エリンギ・きくらげ）を手にとって観察したりしながら、形やにおいの違いを比べました。

きのこは好き嫌いが分かれる食べ物ですが、知れば知るほどおもしろい食材です。今回は、そんなきのこにまつわる豆知識をご紹介します。

① きのこは野菜じゃない！

お店では、きのこは野菜コーナーの一角に並んでいますが、野菜でも植物でもなく「菌類」に分類されます。菌糸という細い糸状のものが集まってできている、菌 100% の唯一の食べ物です。「菌」は訓読みで「きのこ」と読みます。

② ビタミン B 群と D が豊富に含まれる

ビタミン B 群とビタミン D は、どのきのこにも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て元気な体作りをサポートします。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つくるのに役立ちます。

③ 洗うのは NG！栄養と触感が損なわれる

きのこに含まれるビタミン B 群は水溶性なので、洗うと水に流れてしまうことがあります。味が変わり、食感も損なわれるので、キッチンペーパーなどで汚れをふいて使いましょう。

④ 水から入れて弱火でじっくり加熱するとうま味が UP！

きのこには三大うま味成分であるグルタミン酸・グアニル酸・イノシン酸のうち、グルタミン酸とグアニル酸が豊富に含まれています。なかでも、グアニル酸は 60℃～70℃でもっとも増えるため、水から入れてじっくり加熱するのがうま味を出すコツです。

レシピコーナー

「きのこスープ」

<材料（4 人分）>

ぶなしめじ…25g しいたけ…25g えのきたけ…25g 玉葱…50g ベーコン…15g
油…少々 水…10 コンソメ…5g 塩…2g



- ① きのこはキッチンペーパーで軽く汚れをふいておく。ぶなしめじ・えのきたけは石づきを取り、2cm ほどに切る。しいたけ・玉葱は薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンと玉葱を炒める。玉葱がしんなりしたら、きのこを加えてさらに炒める。
- ③ 水を加え、沸騰したら弱火で約 10 分煮る。
- ④ コンソメと塩で味をととのえて完成。