

# 献立ひとくちメモ

11月28日(金)



きのこには「天然きのこ」と「栽培きのこ」の2種類に分けられます。天然きのこは、マツタケやトリュフなど自然にできたもの。栽培きのこは、木にきのこを作る菌を植え付けて育てたもので、しいたけ、えのきたけ、エリンギ、なめこ、しめじ、まいたけ、マッシュルームなどがあります。

きのこは他の野菜に比べて食物纖維が豊富なので、胃や腸のはたらきを活発化させ、体の調子をととのえる効果があります。また、ビタミン・ミネラルも多く含まれているので、肌や皮ふの健康を守り、免疫力（風邪やウイルスに負けない力）を高めてくれます。