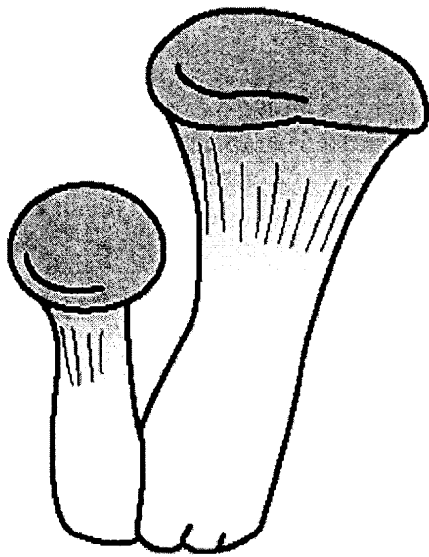


エリンギ

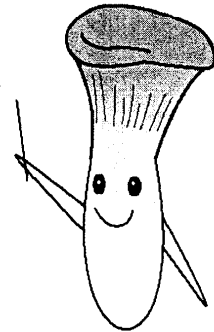


☆きのこのなかまです。

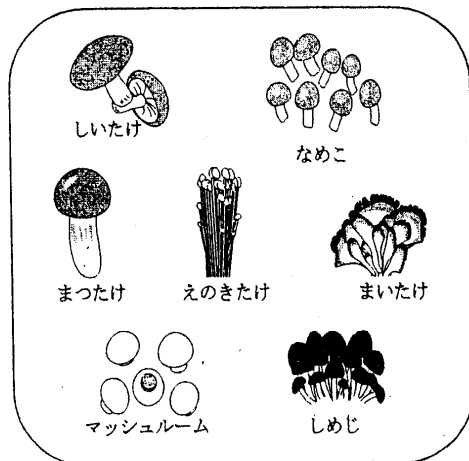
☆ ち た はんとう み はまちょう
知多半島の美浜町で
おお
多くつくられています。

☆おなかのそうじを
してくれます。

シコシコしておいしいですよ！



きのこのなかま

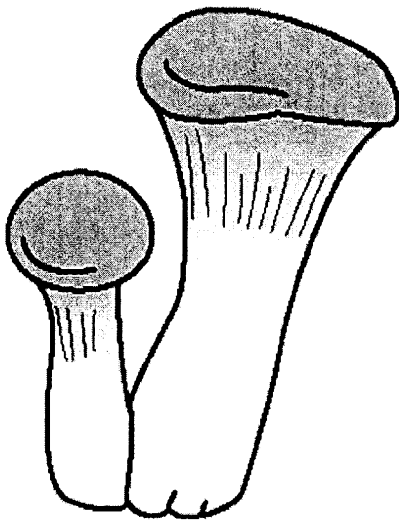


11月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	㉓	24	25	26	27	28
㉙	30					

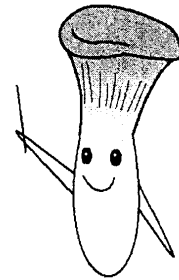
低学年用

エリンギ

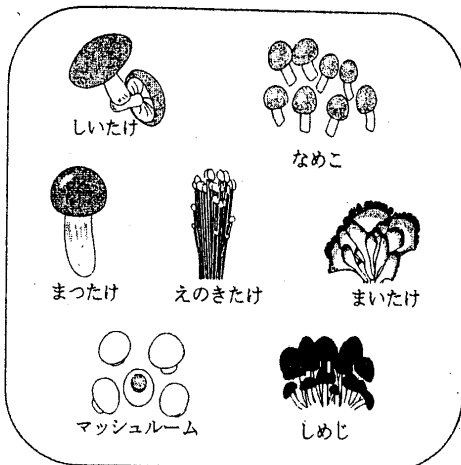


- ☆ ヨーロッパが^{げんさん}原産です。
- ☆ 平成5年に愛知県で初めて^{じんこうさいばい}人工栽培に成功しました。
- ☆ 知多半島の^{ちたはんとう}美浜町で多く^{みはまちょう}作られています。
- ☆ ^{ちょう}腸の運動を活発にして、便を^{しょくもつせんい}出しやすくする「食物繊維」を^{ふく}多く含んでいます。

シコシコとした^{しょつかん}食感が^{とくちょう}特徴です。
いろいろな料理に使えますよ！



きのこの仲間

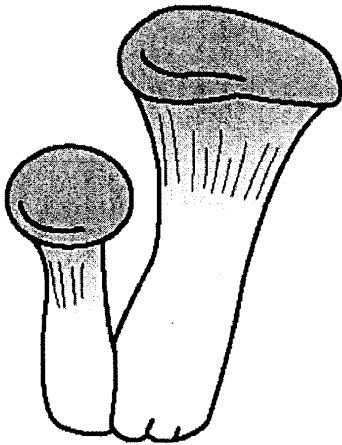


11月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	㉑	24	25	26	27	28
㉙	30					

高学年用

エリンギ



- ☆ ヨーロッパが原産です。
- ☆ 平成5年に愛知県で初めて人工栽培に成功しました。
- ☆ 知多半島の美浜町で多く作られています。
- ☆ 歯ごたえがよく、和風・洋風・中華風のどの料理にも合います。
- ☆ 「食物繊維」が豊富です。

食物繊維の働きは…

- ① 腸の運動を活発にして、体に不要なものを、便として速やかに体外に出します。
- ② 肝臓や血管に余分なコレステロールが沈着するのを防ぎます。

そのためガンや動脈硬化などの生活習慣病を予防します。

きのこは植物？



植物でも動物でもありません。

花を咲かせないシダやコケと似ていますが、葉緑素をもたないので、光がなくても養分があれば生育する「菌類」です。

11月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	㉑	24	25	26	27	28
㉙	30					