

# エリンギ



☆ きのこのなかまです。

ち ち はんとう      み はまちよう  
☆ 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。

コリコリしておいしいですよ！

《きのこのなかま》



しいたけ



なめこ



まつたけ



きのこのたけ



しいたけ



マッシュルーム



しめじ



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	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

知多印刷

# エリンギ



- ☆ コ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。
- ☆ 加多半島の尾泊町で多く栽培されています。
- ☆ 歯ごたえがよく、味が淡白<sup>たんぱく</sup>でくせがないため、どんな料理にも合います。
- ☆ 食物繊維<sup>しょくぶつせんい</sup>が豊富です。

食物繊維の働きは、

- ① 腸の動きを正常にして、体に不要なものを、便として速やかに体の外に出します。
- ② 肝臓や血管に自分なコレステロールがつくのを防ぎます。

そのため、生活習慣病やガンなど、様々な病気を予防します。

## 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	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

中学校別

# 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。
- ☆ 腸の動きを活発にして、便を出しやすくする「食物繊維」を多く含んでいます。

コリコリとした食感が特徴です。  
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	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

高学年用