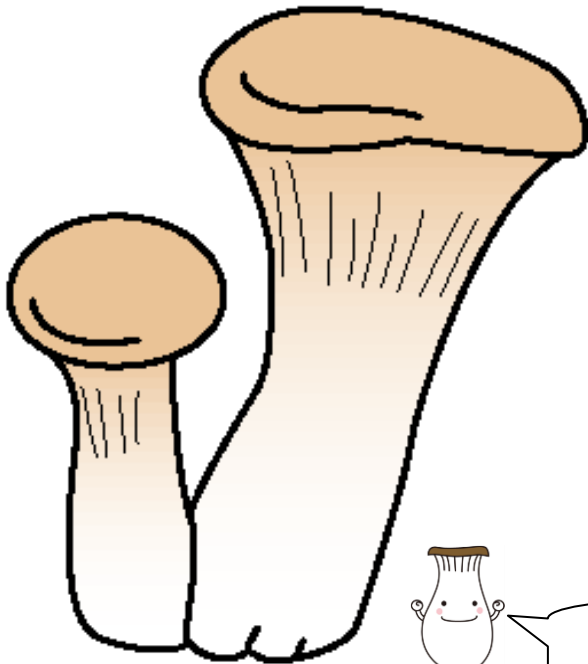


11月たべものカレンダー

No. 377

エリンギ



コリコリしておいしいですよ！

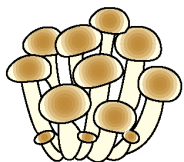
☆ きのこのなかまです。

☆ ち た はんとう 知多半島では、み は まちょう 美浜町

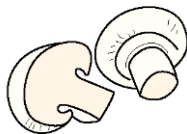
おお つく で多く作られています。

☆ おなかのそうじをしてくれます。

<きのこのなかま>



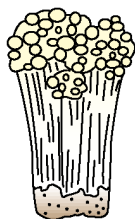
ぶなしめじ



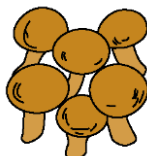
マッシュルーム



しいたけ



えのきたけ



なめこ



まいたけ



まつたけ

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					

低学年用

11月たべものカレンダー

No. 377

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^{じんこうさいばい}て人工栽培に成功しました。
- ☆ 知多半島では、^{ち た はんとう}美浜町^{み はまちょう}で多く作られています。
- ☆ 菌ごたえがよく、味にくせがないため、どんな料理にも合います。
- ☆ ^{ちょう}腸の動きを^{べん}活発にして、便^{しょくもつせんい}を出やすくする「食物繊維」を多く^{ふく}含んでいます。

<きのこの豆知識>



きのこに含まれる^{ふく}ビタミンDは、カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収を助けてくれる働きがあります。

カルシウムの多い食べ物ときのをいっしょに食べて、丈夫な^{ほね}骨を作しましょう。

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

11月たべものカレンダー No. 377

エリンギ



- ☆ ヨーロッパが原産です。
- ☆ 平成5年に愛知県林業センターで初めて人工栽培に成功しました。
- ☆ 知多半島では、美浜町で多く栽培されています。
- ☆ 歯ごたえがよく、味が淡白で、くせがないため、どんな料理にも合います。
- ☆ 食物繊維が豊富です。

食物繊維の働きは、

- ① 腸の働きを活発にして、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 肝臓や血管に余分なコレステロールがつくのを防ぎます。

<きのこの豆知識>



きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を促進し、丈夫で健康な骨を作ります。

カルシウムの多い食べ物と一緒にきのこを食べて、丈夫な骨を作しましょう。

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
㉑	30					

中学校用

～お詫びと訂正～

9月のたべものカレンダーに誤りがありました。「新鮮でおいしいぶどうの選び方」の中に「表面に糖のかたまりである白い粉（ブルーム）」と記述しましたが、糖ではないことがわかりました。お詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。