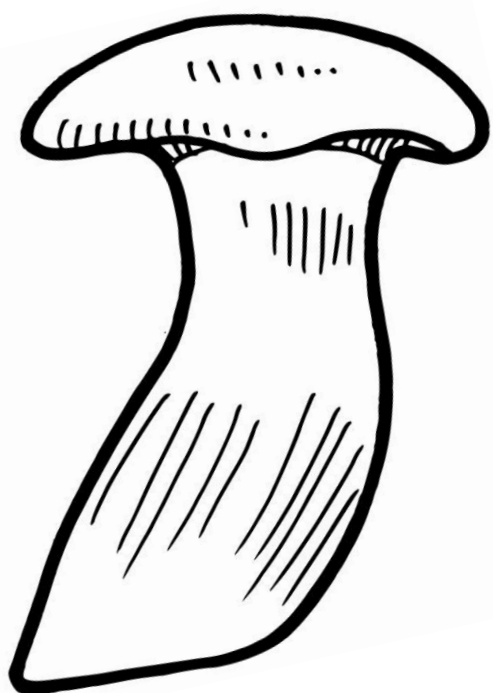


10月たべもののカレンダー

NO. 398

エリリンギ



☆きのこのなかまです。

☆ じく軸がふとくて、きれいな しろいろ白色のものがおいしいです。

☆おなかのそうじをしてくれます。

きのこのなかま

えのきたけ



ぶなしめじ



しいたけ



なめこ



まいたけ



マッシュルーム



10月

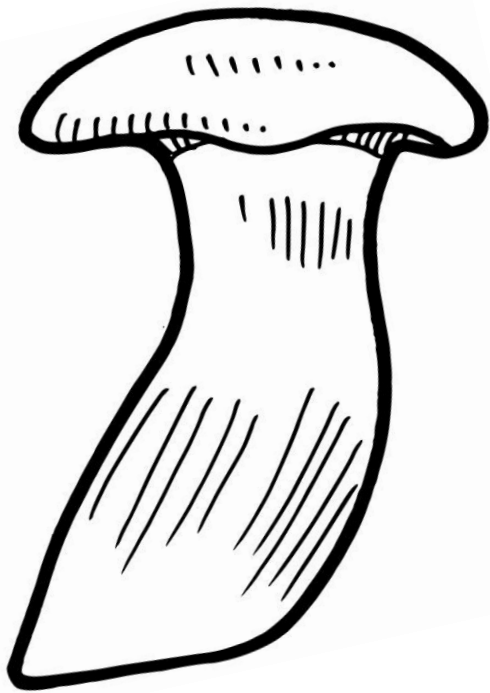


日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	7
⑧	⑨	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

低学年用

10月たべもののカレンダー NO. 398

エ リ ン ギ



☆ ヨーロッパが原産のきのこ
 げんさん
 です。

☆ 傘が内側に軽く巻いてい
 かさ うちがわ かる ま
 て、軸が太くて弾力があり、
 じく だんりょく
 きれいな白色のものが新鮮で
 しんせん
 おいしいです。

☆ 腸をきれいにする食物
 ちょう しょくもつ
 せんい ふく
 繊維がたくさん含まれていま
 す。

つか りょうり
エリンギを使った料理

エリンギは歯ごたえがよく、味に
 は あじ
 くせがなく、うま味が多いため、ど
 み
 りょうり
 んな料理にも合います。

やさしいた
 野菜炒め



た こ はん
 炊き込みご飯



なべもの
 鍋物



10 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	31				

高 学 年 用

10月たべものカレンダー

NO. 398

エリンギ



- ☆ ヨーロッパが原産です。
- ☆ 日本には自生しておらず、1993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。
- ☆ 傘が内側に軽く巻いていて、軸が太く弾力があり、きれいな白色のものが新鮮です。
- ☆ 腸のはたらきを活発にして、排便を促す食物繊維が豊富です。

なぜエリンギという名前なの？

「エリンギ」という名前は、天然のエリンギが生える「エリンギウム・カンペストレ」という植物に由来します。イタリア語由来の外来語です。

日本での栽培は1993年に始まり、1998年に命名されました。命名されるまでは「じょうねんぼう」「かおりひらたけ」「みやましめじ」「白あわび茸」などと呼ばれていました。



10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	31				