

10月27日（月）

きょうは、“森のきのこのハヤシライス”についてのお話です。

“森のきのこのハヤシライス”とはその名のとおり、「きのこ」が
たっぷりと使われたとてもヘルシーな献立^{こんだて}です。入っている「きのこ」
は、しめじ・エリンギ・マッシュルームと、多くの種類^{しゅるい}の「きのこ」
が使われています。「きのこ」には“ベータグルカン”と呼ばれる、
体の病気に対する抵抗^{ていこうりょく}力を高めて、病気を予防^{よぼう}する栄養^{えいよう}がたっぷり
含まれています。最近^{ふく}は朝と昼間の気温差^{きおんさ}が激^{はげ}しく、体調^{たいちょう}を崩^{くず}しや
すいので、栄養^{えいよう}をしっかりと摂^とって体の抵抗^{ていこうりょく}力を高め、カゼなどの
病気に負けない体をつくりましょう。