

10月21日（金）

きょうは、“きのこの森のスパゲティ”のお話です。

“きのこの森のスパゲティ”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・えのき・マッシュルーム・しいたけと多くの種類^{しゅるい}の「きのこ」が使われています。「きのこ」は種類^{しゅるい}がとても多いのですが、全部^{きょうつう}に共通して言えるのは、カロリーが低くて食物繊維^{しょくもつせんい}がとてもたくさん含まれているということです。食物繊維^{しょくもつせんい}のほかには、ビタミンDやビタミンBの仲間^{なかま}に、さらに“ベータグルカン”と呼ばれる、体の病気に対する抵抗力^{ていこうりょく}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}が激しく、体調^{たいちょう}を崩しやすいので、栄養^{えいよう}をしっかりと摂^とって体の抵抗力^{ていこうりょく}を高め、カゼなどの病気に負けない体をつくりましょう。