

10月2日（月）

きょうは、“きのこの森のハヤシライス”のお話です。

“きのこの森のハヤシライス”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・マッシュルームという3種類^{しゆるい}の「きのこ」が使われています。「きのこ」は種類^{しゆるい}がとても多いのですが、全部に共通^{きょうつう}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^{きおんさ}は朝と昼間の気温差^{はげ}が激しく、体調^{たいちょう}を崩しやすいため、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。