

## 3月13日（金）

きょうは、“きのこのクリーム煮”にたくさん使われている「きのこ」についてのお話です。

「きのこ」には、しめじ、えのきだけ、まいたけ、しいたけ、エリンギ、それにまつたけといろいろな種類があります。栄養は、カルシウムの体への吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンBの仲間がたくさん含まれていて、いろいろな病気の予防になります。きょうのクリーム煮には、「しめじ」と「エリンギ」と「マッシュルーム」が使われていますので、しっかりよく噛んで、残さず食べるようにしましょう。