

サラダのしょうがいつもよいおおいので
しっかりもつけましょう！



きのこのおはなし

日本には、4000～5000種類の「きのこ」があるといわれています。このうち、食べられる「きのこ」は、**約200種類**だそうです。「きのこ」には、**おなかのちようしをととのえてくれる食物繊維**が多く含まれています。香りや歯ごたえを楽しみながら食べましょう。



私たちがよく食べている「きのこ」には、しいたけ、えのきたけ、しめじ、まいたけ、なめこ、マッシュルーム、エリンギなど、いろいろな種類の「きのこ」がありますね。スーパーややおやさんに行ったら、何種類くらいあるか探してみましょう。