

きせつの食べ物探偵団♪ 「まいたけ」

選び方

カサ
肉厚、色が濃い、
光沢がある



軸
白い、弾力がある

触るとパリッと
折れそうなものが新鮮

栄養価

食物繊維（お腹の調子を整える働きがある）

日本人の不足しがちな栄養素！

豆知識

まいたけは、共通の茎から無数の茎が分かれて生えており、その先にいくつものかさが重なりあっています。キノコが二重三重に重なって舞っているように見えることからこの名がつけられたといわれています。



きせつの
食べ物で
料理

ごぼうとまいたけの 卵とじ丼

ご飯がすすむおかずです。ごぼうも入っているのでよく噛んで食べましょう。

材料：2人分

ごぼう	120g (3/5 本)	まいたけ	50g (1/2 パック)
めんつゆ	50g (1/4 カップ)	卵	150g (3 個)
みりん	50g (1/4 カップ)	ご飯	400g
酒	50g (1/4 カップ)	葉ネギ	3g (1 本)
水	100ml (1/2 カップ)		

調味料A

まいたけをほぐしたり、ごはんをよそうなど、お子様にも手伝ってもらい、一緒に料理を楽しみましょう。

作り方はこちらから



子どもに
人気の
かんたん
おやつ

ベーコンエピ

ベーコンとチーズの他に、コーンやツナを加えても美味しいです。

材料：4 個分

ホットケーキミックス	200g
ヨーグルト	80g (1/3 カップ強)
薄力粉 (打ち粉)	適量
ベーコン	80g (4 枚)
ピザ用チーズ	40g

お子様と一緒に手軽に楽しめるホットケーキミックスを使ったレシピです。親子でオリジナルの形を作るのもお勧めです。

作り方はこちらから



朝ごはんを元気に一日をスタートしましょう！

毎日朝ごはんを食べていますか？ 朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大事なスイッチです。

- ①体が目覚める：朝ごはんを食べると、寝ているときに下がった体温が上がり、体が目覚めます。
- ②頭が目覚める：寝ている間に枯渇したエネルギーや栄養素が朝ごはんによって補給され、午前中から元気に遊んだり集中して作業をしたりすることができます。
- ③おなかが目覚める：朝ごはんを食べることで腸に刺激が与えられ、排便リズムが整います。



朝ごはんを食べるためには、早起きをする、夜遅い時間の食事を控える、夜更かしを控えるなど生活リズムを整えることも大切です。家族で一緒に朝ごはんを食べ、一日を元気にスタートしましょう。