



きのこの中では比較的クセが無く、やさしい旨み特徴。「しめじ」の名前で流通しているものの多くは、かさが茶色で丸い形をしている**ぶなしめじ**や、平らなかさの**ひらたけ**である。本しめじは別種類のきのこ。旬は秋にかけての9月～11月。

### しめじは漢字でどう書くの？

しめじは湿地に生える「湿る」の**湿地(しめじ)**と一面にたくさん生える「占める」の**占地(しめじ)**の2つの漢字がある。

漢字でどんな場所で育つきのこのなが少し想像できますね。



### しめじの食べ合わせ効果

ぶなしめじなどのきのこ類は食物繊維やカリウム、ビタミンB群、ビタミンDが豊富で積極的に摂りたい食材である。特に**ビタミンD**はカルシウムの吸収を高める働きがあり、一緒に摂ることで子どもの骨や歯の形成を助け、成人の骨粗しょう症を予防することができる。

#### カルシウムを多く含む食材(例)

しめじなど  
きのこ類

+

乳製品

小松菜

切干大根

ひじき

しらすなど魚類

豆腐など豆類

#### カルシウムたっぷりレシピ『焼き厚揚げのきのこあんかけ』

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>材料(大人2人分)</b></p> <p>厚揚げ(正方形)… 2枚(300g)<br/>ぶなしめじ…………… 1袋(100g)<br/>小松菜…………… 2株(60g)<br/>★水…………… 180ml<br/>★片栗粉<br/>★酒<br/>★みりん<br/>★和風顆粒だし<br/>★しょうゆ<br/>ごま油</p> | <p><b>作り方</b></p> <p>①厚揚げは1枚を4等分に切る。しめじはほぐし、小松菜は3cm程の長さに切る。★の調味料は混ぜ合わせておく。</p> <p>②フライパンでごま油を中火で熱し、厚揚げをこんがりするまで焼き、器に盛る。</p> <p>③そのままのフライパンでしめじと小松菜を炒め、しんなりしたら★の調味料をよく混ぜてから加える。とろみが付くまで混ぜながら加熱し、あんを作る。</p> <p>④②の厚揚げに③のあんをかける。</p> |
|---|---|

**栄養価** ※幼児は大人の2/3量です。  
 大人：エネルギー300kcal、たんぱく質19.1g、脂質18.3g、塩分2.1g  
 幼児：エネルギー200kcal、たんぱく質12.7g、脂質12.1g、塩分1.4g



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(サラダ菜) ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐わかめネギ) 青りんごゼリー	ご飯 チキンチャップ 付合せ(ブロッコリーカッパアワー) コールスローサラダ きのことスープ カップヨーグルト	ご飯 厚揚げの卵とじ 磯香和え 味噌汁(玉葱ネギ) ココアムース	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付合せ(トマト) 和風ハムサラダ すまし汁 (えのかまぼこ 三つ葉) パウムクーヘン	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(法蓮草 油揚げ) ぶどうゼリー
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 付合せ(南瓜) きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(キャベツ人参ネギ) ドーナツ	三色丼 ナスとピーマンの炒め煮 すまし汁(えのきネギ) 梨	くるロールパン ミートボールクチャップ煮 カッパアワーと卵のサラダ コンソメスープ(法蓮草もやし) カップヨーグルト	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参 ブロッコリー) 拌三絲(かにかま) 中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸) ストロベリーゼリー	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(もやし 人参) オクラの和え物 味噌汁 (じゃが芋 油揚げネギ) カスタードプリン
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日 	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(ブロッコリー) いんげんの酢味噌和え かき玉汁 十五夜デザート	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(もやし 人参) ピーチゼリー	ご飯 千草焼き 付合せ(カッパアワー) 大根のきんぴら 味噌汁(豆腐 油揚げネギ) カップヨーグルト	アルファ化米 ヒートレスシチュー 照り焼きチキン 付合せ(いんげん コーン) 飲む野菜と果実(ピーチ) 災害用備蓄食品提供
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
振替休日	ご飯 魚のおろし煮 付合せ(オクラ) キャベツのゴマ酢あえ 味噌汁(玉葱 三つ葉) パウムクーヘン	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(いんげんカッパアワー) 切り干し大根の煮付け 味噌汁(玉葱 えのきネギ) オレンジゼリー	ロールパン チリコンカン ポパイサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) パインゼリー	ご飯 かに玉 付合せ(もやし) ハムとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(人参 わかめ) カップヨーグルト
30日(月)				
ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(いんげん) 胡瓜のおかか和え すまし汁(豆腐 えのきネギ) マスカットゼリー				



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

