



こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
今回の特集は「しいたけ」。苦手な子どもが多いしいたけですが、さまざまな料理で活躍する食材です。しいたけについて学んでみましょう！

煮物、肉詰めやバター醤油焼きなどの焼き物、炒め物と、日本の食卓ではポピュラーなきのこのひとつ。以前（2023年2月号）触育通信でも取り上げたとおり、しいたけは免疫力を高め、生活習慣病の予防や改善、コレステロール値を下げる効果があり、「うまみ」もたっぷりなんです！  
おいしくて健康に良いしいたけ。上手に食事に取り入れたいですね。



水に戻す必要がなく、すぐに調理できて使いやすい。形がふっくらしていて、傘の内側や軸が太く白いものがおいしいよ。



うまみや栄養成分が多いのを知ってる？特に「グアニル酸」は、干しいたけや海苔などに限られた食品にしか存在しない栄養素だよ。

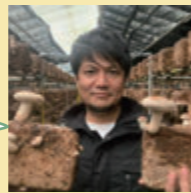
しいたけ農家の永島さんに会いに行ってきました！

しいたけがどんな環境で育っているか皆さんにお見せするべく、編集部は農家さんのもとを訪れました！

永島農園では菌床（きんしょう）でしいたけ、きくらげを育てています。しいたけには育ちやすい適温がありますが、今年は暑すぎてなかなか出てこなかったののでしいたけのために冷房を付けていました。ようやく10月から収穫が始まったので一安心です。5月まではしいたけの収穫体験できるので、ぜひ遊びに来てくださいね！  
しいたけ予約体験はこちら⇒



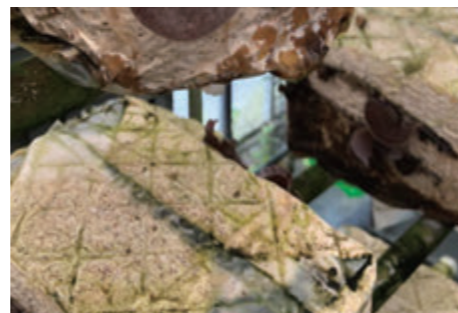
**永島農園**  
永島さん（神奈川県横浜市）  
横浜の地で500年以上農業を続けて来ました。農業の楽しさ、農作物の美味しさを伝える事。この2つを事業として行う事がモットーです。



ハウスの中にずらりと並ぶしいたけの菌床



この日の気温は35度。それでもがんばって生えてきたしいたけを発見



使い終わった菌床は栄養たっぷり。「堆肥」や「カブトムシの培地」としても再利用されます

どうしてしいたけを干すの？



しいたけを干すとグアニル酸ができる



しいたけはさまざまな栄養素を含む

しいたけにはもともと、うまみ成分のグルタミン酸が含まれていますが、干すことでグルタミン酸がアップするだけではなく、グアニル酸が生成され、その相乗効果により結果的にうまみが増します。  
また、干すことで生のしいたけよりも香りが高くなり、保存がきくようになります。

さらに、食物繊維、ビタミンDなどの栄養素も増えます。ビタミンDは天日干して、日光に当てることで増えるのですが、カルシウムの吸収をサポートするはたらきがある栄養素。成長期のこどもには意識して摂ってほしいですよ。

しいたけ以外のきのこを干したらどうなるの？



しいたけ以外のきのこを干したらどうなるの？おいしいだしがでるの？子どもたちと一緒にやって感想を聞いたよ。

しめじ	エリンギ	えのき	なめこ
みため：あまり変化なし うまみ：★★☆☆☆ 味も変化なし	みため：あまり変化なし うまみ：★★★★☆ いいかおりがする	みため：ミイラみたい うまみ：★★★★★ だしがよく出ておいしい	みため：ぬめりがない うまみ：☆☆☆☆☆ りんごのような爽やかな味

触育通信ニュース

直近1年間で食育授業の開催数が200回突破！

6250名もの子どもたちが参加したことに。授業の他、食育キットや畑ツアーなど好評開催中です。



公式 Instagram 更新中！

保育園での食育に役立つアイデアや、旬の情報、農家さん情報をお届けしておりますので、ぜひフォローしてチェックいただけますと幸いです♪



11月号予告「乾燥野菜特集」

今回はきのこを乾燥させてみました。でも、他の野菜を乾燥させるとどうなるんでしょう？にんじんや、だいこんなど、身近な野菜が乾燥したらどうなるのか。栄養は？食感は？ふしぎな乾燥野菜の世界をのぞいてみましょう。どうして、日本人は乾燥野菜を作るのでしょうか。身近にはどんな乾燥野菜があるか、探してみましょう！

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！  
**株式会社ベジリンク** - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

