

# 豊小レポート 214 きのこと

給食ニュースが更新されました。  
 きのことの特集です。  
 きのはいろいろな料理で、味わえるようですね。



## 菜ではない菌類の仲間 きのこと

きこの生態や栄養成分を知って、いろいろなきのを味わってみましょう



かさの裏のひだから、とても小さな胞子がたくさん出ているのがわかります。

知って いるかな? きこの栄養成分

きこのは、栄養成分のほかにも、うまみや香り成分を多く含んでいます。

いろいろな料理で きのを食べよう!

ができるまでを見てみよう

- ①きこのから小さな胞子が出てきます
- ②胞子が発芽して一次菌糸になります
- ③一次菌糸がほかの一次菌糸と出合っ合って合体し、二次菌糸になります
- ④二次菌糸が枝わかれして、大きくなります
- ⑤子実体(小さなきのこと)ができます
- ⑥子実体が大きくなってきこのになります

みんなはどんなきのを食べているのかな?

しいたけなどの「きのは」野菜売り場に並んでいます。実はパンなどをつくるのに使う酵母と同じ仲間、菌類です。菌糸が伸びて成長し、子実体が大きくなったものを収穫します。地域によって、売られているきこのにも、さまざまな違いがあるので、調べてみましょう。

皆さんは、どんなきのこと料理が好きですか。