



きのこは、<sup>とうぼく</sup>倒木や<sup>き かぶ</sup>切り株などによく<sup>は</sup>生えることから、「<sup>き こ</sup>木の子」といわれるようになりました。<sup>にほん</sup>日本には、<sup>なまえ</sup>名前がつけられていないものも含め、4000~5000<sup>しゅるい</sup>種類のきのこがあるとされていて、<sup>わたし</sup>私たちが<sup>しょくよう</sup>食用としているのは、そのうちの100<sup>しゅるい</sup>種類ほどです。今日のピラフには、3<sup>しゅるい</sup>種類のきのこが入っていますが、<sup>わ</sup>わかりますか？



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体の<sup>からだ</sup>中で<sup>なか</sup>主に<sup>おも</sup>どんな<sup>はたら</sup>働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

アップルポテトの<sup>つつ</sup>包み<sup>あ</sup>揚げ★\*

きのこピラフ★○\*      ポトフ\*○★