きのこはこうしてさいばいしています

富士きのこセンター
きのこマイスター
渡辺　剛
（わたなべ　たけし）



きのこってなんだろう？

・きのこを漢字（かんじ）で書くと「木の子」です。

おおくのきのこは木と共生（きょうせい）しています。

・きのこは「菌類（きんるい）」です。

きのこは植物・動物につづくだい３の生物（せいぶつ）です。

・にほんできのこは４０００～５０００しゅるいほどあるそうです。

まずは、みんなにしつもんで

すのきのこはなんでしょう？











では、きのこはどのように作られているか写真を見ながらお話します。





きのこはさいしょに「ばいち」を作ります。「ばいち」は、おがこ・えいようたい・水で作ります。







できあがった「ばいち」をビンやふくろにつめこみます。その後、殺菌（さっきん）します。



「殺菌」がおわったら１日かけて「ばいち」をひやして、きのこの「たね」をうえます。



きのこの「菌」を「ばいよう」します。



きのこの「菌」がどんどんビンの中で広がってきます。





きのこの種類（しゅるい）によって「ばいよう」する日にちがちがいます。



エリンギ・・・２５～３０日



しいたけ・・・８０～１５０日

ばいようがおわったら、いよいよ「きのこ」のはっせいです。

きのこの種類できのこをはっせいさせるやり方がちがいます。

ビンさいばいの「エリンギ」とふくろさいばいの「しいたけ」で「きのこ」のはっせいを見てみましょう。

エリンギは、さいしょに「きんかき」をします。



「きんかき」から１６日ほどできのこになります。









しいたけは、ふくろをやぶいて水をかけます。



５日くらいするときのこがではじめます。



さらに５日ほどたつとしゅうかくできます。



じっさいのえいぞうでみてみましょう



きのこのしゅうかくは１つ１つ手で
しゅうかくします。



しゅうかくしたきのこは「おがこ」をとって包装（ほうそう）してしゅっかします。









しゅうかくした後の「ばいち」はビンからきれいに出して、堆肥（たいひ）にして、農家さんの肥料（ひりょう）にリサイクルしています。



きのこをたべるといい事がいっぱい

ほねを強くします。

きのこにはビタミンDの元になるエルゴステロールがおおくふくまれています。エルゴステロールは太陽に当てるとビタミンDに変わります。

めんえきりょくがアップします。

βグルカンは、免疫力を高め、アレルギーの予防や改善効果や抗腫瘍効果があると考えられています。

他にも・・・お母さんやお父さんにおしえてあげてね。

食物繊維が豊富でお腹をきれいにしてくれることが期待されています。

抗酸化成分が肌の老化を防いでくれることが期待されています。

肝臓の働きを助けてくれるオルニチンは、二日酔いの予防や疲労回復に効果的が期待されています。

きのこのさいばいをしょうかいしました。

エリンギやしいたけがどのようにさいばいしているかわかりましたか？

きゅうしょくにはじもとの農家さんが作った野さいやくだものがいっぱい使われています。

・のこさず給食を食べましょう！！

・きのこもすすんで食べようね！！

