

団地で団らん キャンペーン

最大
組み合わせて
3ヶ月
家賃不要
or
4・5階を選んで
6ヶ月
家賃半額



10月1日(日)~12月4日(月)

期間内にお申しいただいた方が対象です

各特典の対象物件は、公社指定の一般賃貸住宅で、それぞれに適用条件があります。詳しくはお問合せください。



**新婚・子育て世帯応援
キャンペーン**
1ヶ月間
家賃不要
新婚・子育て世帯の強い味方(66物件)

**4・5階限定 家賃半額
キャンペーン**
6ヶ月間
家賃半額
眺望優先でお得な選択を(エレベータなし7物件)

**U39応援
キャンペーン**
1ヶ月間
家賃不要
39歳以下を応援(44物件)

**物件限定
キャンペーン**
1ヶ月間
家賃不要
見逃せないお得な物件(23物件)

敷金減額
1ヶ月分に
減額
敷金は通常、家賃3ヶ月分(68物件)

礼金・仲介手数料・更新料不要でお得!

KJK 暮らしをつくる、笑顔でつなぐ
神奈川県住宅供給公社

一時移転先 | 〒231-0016 横浜市中区真砂町2-22 関内中央ビル9F 賃貸事業部 募集契約課

お問合せ・パンフレット請求は
公社の賃貸募集窓口



0120-100-107

公社の賃貸 検索
<https://www.kousha-chintai.com/>
スマートフォンからアクセス

●営業時間 9:00~17:15 ●無休(夏季・年末年始を除く)

ビタミンママ®のおいしいえほん 2023年9月30日発行 発行所/企画・編集・制作 〒225-0002 神奈川県横浜市青葉区美しが丘1-5-2 (株)VM ビタミンママ編集部 お問い合わせ 045-904-4320

ビタミンママ®の おいしいえほん きのこのまき

2023
あき



きのこのことをくわしくしよう! おいしいきのこのレシピ
おやこでたのしむ! きのこのえほん、お月さまのえほん

お宮参り・七五三のご祈願は川崎柿生のこんぴら様へ
お子様の健やかなご成長をお祈り致します。



お子様の明るい未来を願って描きました。
「飛んでけ」宮司 志村幸男 画

七五三とは

平安時代ごろから、男女三歳で髪置、男子五歳で袴着、女子七歳で紐解の祝いの儀式がありました。今日では、11月前後に日頃のご加護に感謝し、今後の健やかな成長を願います。
※ご祈祷は予約制にて行っております。



武州柿生 琴平神社

川崎市麻生区王禅寺東5-46-15 ☎044(988)0045



- 駐車場完備
 - 田園都市線たまプラーザ駅より柿生駅前域バス 琴平下車すぐ
 - 小田急線柿生駅よりたまプラーザ駅域、すすき野団地行き、または溝の口駅行きバス 琴平下車すぐ
- 麻生区 琴平神社 検索

もくじ

- 4 — **よんでみよう!** きのこのえほん
- 6 — **いろ** 色やかたちもさまざま **ずかん** きのこ図鑑
- 8 — ふしぎがいっぱい きのこのひみつ
- 10 — **おうちの方へ** **あき** 秋を満喫! **まんきつ** おいしいきのこレシピ
- 12 — **育ててみよう!** おうちできのこを **そだ** 育ててみよう!
- 14 — **よんでみよう!** おやこでよみたい **つき** お月さまのえほん

「おいしいえほん」の美味しいおともだち

く **くいしん坊** **りょうり** 料理が好きな **す** **ビー太くん**

こおに **きょうだい**
小鬼の兄妹

かっぱ 活発で、
ちよっとおませな **ミンちゃん**

たべることが だいすきで、
いろいろなことに きょうみしんしの
ビー太くんと ミンちゃんが、
「たべること」について
みんなと いっしょに まなびます。

「おいしいえほん」をつくっている人

イラストを描いた人

あらかわ **荒川つま**

料理を教えてくれた人

えぐけいこ **江口恵子**

絵本を紹介してくれた人

なん **南と華堂** **いとうゆうこ** **井上優子**

富士チャイルドアカデミー

一人ひとりを大切に

安心・安全

4名1クラスの
少人数制

個別なんでも相談

幼稚園・小学校受験のプロ「お受験コンシェルジュ」が
受験に関するご相談に応じます。なんでもご相談ください。
オンラインでも受け付けています。



校長 前 宏美 先生

富士チャイルドアカデミーは1979年に幼児英才教室として発足以来、子どもの能力を最大限に伸ばす教育を行っています。受験を子供の成長における絶好の機会と捉え、お子さんの未来に最も大切な真の力を育みます。

小学校受験を悩んでいる方、学校選びをしたい方、受験対策がしたい方、なんでもご相談を受けますので、お気軽にお問合せください。



幼稚園・小学校受験・幼児英才教育

富士チャイルドアカデミー

二子玉川教室・鷺沼教室・つくし野教室・横浜教室・新百合ヶ丘教室・相模大野教室

0800-222-7773

富士チャイルドアカデミー

検索



よんでみよう! きのこのえほん



なんとも ふしぎな かたちを している きのこ。
おはなしに でてくるのは、たのしくて ゆかいな
みりよくいっぱい の きのこたちです。



『ナミチカのきのこがり』

作/降矢 なな
童心社 1,430円(税込)

もりのおくで であった あかいきのこ
ふしぎなじかんを たいけんします

おじいちゃんと もりへ はじめての きのこがりにでかけた
ナミチカは じぶんのぼうしと おなじいろの
あかいきのこに つられて ひとりで もりのおくに はいっていきます。
するとそこでは きのこたちが わになって おどっていました。
ナミチカは たのしくなって
いっしょに あそびはじめたのですが……。



『いろいろきのこ』

作/山岡 ひかる
くもん出版 880円(税込)



いろいろなきのこが あそんでいると
いろんなりょうりに かわっていきます

いろいろなきのこが なかよく あそびはじめました。
もさもさしてる まいたけは なわとびあそび。
つんつんしている まつたけや えのきや しいたけは
おやまをほったり かくれんぼしたり。
あそんだあとは みーんな
おいしいものに へんしんします。
みんなは どのきのこが すきかな？



『ほしじいたけ ほしばあたけ』

作/石川基子
講談社 1,430円(税込)

たまごたけの こどもを たすけるため
ほしじいたけが だいへんしん!

ほだぎのさとに すんでいる ほしじいたけが
たきぎを ひろいに かけると、
たまごだけくんが がけから
ころがりおちているではありませんか!
ほしじいたけは がけをとびおり たすけにいくのですが、
もどることができません。
ところが、ほしじいたけが みずにつかると びっくり!
わかもののように パワーがみなぎってきました。





ぶなしめじ

山ではたおれたブナの木などに生えるのでぶなしめじとよばれています。かさのまん中にはまだらもようがあります。



しいたけ

かさは茶色からうすい茶色で、かさのうらがわには白いひだがびっしり。かんそうさせたものが「ほしいたけ」です。



なめこ

山ではあきになるとかれた木にたくさん生えます。つるんとしためめりがあり、見た目もつやつやとひかってみえます。



マッシュルーム

ヨーロッパからきたきのこで、ころころとしたまるいかたちで、白色と茶色があります。生のままでも食べられます。



まいたけ

かさはせんすをひろげたようなかたちで、しゃきしゃきとしたはこたえがとくちょうです。白色もあります。

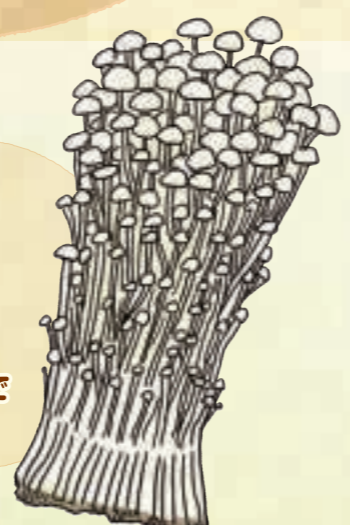
まつたけ

かおりがにんきで、アカマツなどの林に生えるので、まつたけとよばれています。さいばいがむずかしく、たかいねだんでうられています。



えのきたけ

くらくすずしいへやでそだてられているので白くてほそながい。山に生えているものは茶色で、かさが大きく、見た目がちがいます。



おみせでうられているきのこのほとんどは、人がそだてたものなんだって

色やかたちもさまざま きのこ図鑑

きのこには いろいろなしゅるいがあります。ここでは、おうちでよく食べるきのこをしょうかいします。みんなは いくつ知っているかな？

エリンギ

ヨーロッパからきたきのこ。はこたえはこりこりとしてだんりよくがあります。食べやすいあじとかおりがにんきです。



きくらげ

ちゅうかりょうりによくつかわれ、ぷりぷりとしたはこたえがあります。かんそうさせたものがおおうられています。

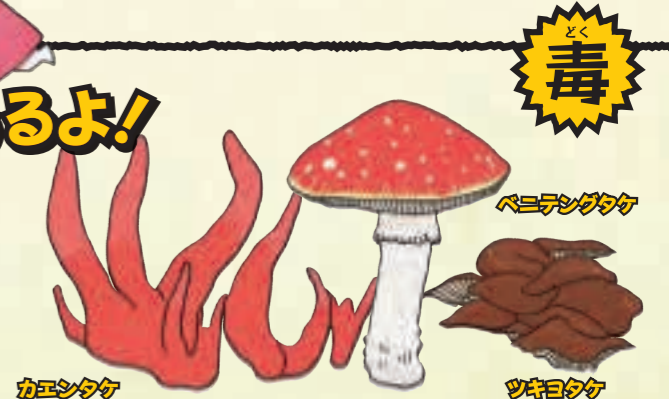
ひらたけ

日本ではむかしからよく食べられているきのこのひとつ。かさがたいらであつく、かさなりあうように生えます。



食べたら×なきのこもあるよ!

しぜん^はに生えているきのこのなかには、^{どく}毒があるものもたくさんあります。きれいな色をしていたり、色やかたちがいつも食べているきのこことそっくりだったりしても、もしかしたら^{どく}毒があるかもしれません。山やこうえんなどできのこを見かけても、^{やま}山や^{こうえん}こうえんなどできのこを見かけても、ぜったいにさわったり食べたりしないでね。



どく
毒

パニテングタケ

カニンタケ

ツキヨタケ

ふしぎがいっぱい きのこのひみつ

きのこには おもしろい ひみつが たくさんあります。

みんなも きのこはかせに なって、
おうちのひとに おしえてあげよう!

きのこは あらったほうがいい?

こたえ
A2

りょうりをするまえにあらうと、
えいようが水にながれ出てしまうので、
きのこによこれがついていたら
ペーパータオルでふきとるくらいにします。
スープやたきこみごはんなら、
りょうりしているときに水にとけ出した
えいようものこさずとれます。
また、あぶらでちょうりすると
えいようがきゅうしゅう
されやすくなるので、
いためものや、バターであじつけた
ホイル焼きもおすすです。

きのこは、 生で食べられるの?

しつもん
Q1

こたえ
A1

おなかがゆるくなることがあるので、
マッシュルームいがいのきのこは
かねつけて食べましょう。
サラダにして食べたいときは、
でんしレンジで1分ほど
かねつけましょう。

きのこはどのぶぶんまで 食べられるの?

こたえ
A3

しめじやえのきたけなどの下の茶色くなっているところは
「いしづき」といって「ばいち」(しつもん6を見てね!)に
ついていたぶぶん。食べられないので、
きりおとしてつかいます。
しめじをすこしかつかわないうりょうりのときは、
1本ずつつまんでひきぬくと、「いしづき」から
スッとぬけるので、ほうちょうがいりません。



きのこにはどんな えいようがあるの?

こたえ
A4

きのこには、からだをつくるたんぱくしつや
からだのちょうしをととのえるミネラル、
いろいろなしゅるいのビタミンがふくまれています。
とくに、まいたけにはビタミンDがたくさん!
ビタミンDには、ぎゅうにゅうやチーズなどと
いっしょに食べると、カルシウムのきゅうしゅうを
よくするはたらきがあり、ほねをげんきにします。
どのきのこも食物せんいがたくさんふくまれているので、
おなかのちょうしもととのえてくれます。

わたしたちが いつも食べているきのこは どうやって つくられているの?

こたえ
A6

きのこは、えいようやすいぶん、
木のくずなどをまぜあわせた「ばいち」に、
きのこのもとになるきんをうえてつくります。
ふかい山の中とおなじかんきょうをさいげんした
へやでそだてて、いちばんおいしいタイミングで
1かぶずつしゅうかくします。
まいたけは1かぶのおもさが
800~900グラムにもなります。



写真左から、まいたけ、エリンギ、しめじ。1年(ねん)のきせつを約(やく)3か月(げつ)
にぎゅっとちぢめて、早(はや)く、大(おお)きくそだてて、しゅつかします。

きのこは どのくらいもつ?

こたえ
A5

やさしいつに入れて、
2~3日中に食べましょう。
つかいきれないぶんは、ほすか、
れいとうほぞんがおすすです。
れいとうしたきのこは、しぜんにとけてからつかうか、
こおったままちょうりしたほうが
おいしく食べられるので、
きのこをれいとうするときには、食べやすきるなど、
つかうときのかたちでれいとうするとべんりです。



つかうときのかたちに
きってから、れいとうほ
ぞんぶくろに入(い)れて
れいとうしつへ。

まいたけは
日本(にほん)にしかない
きのこなんだって!



うまく噛めない 飲み込めない 話せない □呼吸...

お子さんのその症状、「**口腔機能発達不全症**」かもしれません



院長 二宮威重

呼吸や咀嚼、発音など、「食べる・話す・呼吸」に
関わる機能の発達に何らかのトラブルを抱えて
いる「口腔機能発達不全症」のお子さんが増えて
います。幼児期から口腔機能を育てることで、
生涯にわたり自分の歯でしっかり噛んで食べる
ことに繋がります。少しでも気になることが
あればお気軽にご相談ください。

自閉スペクトラム症などの障害をお持ちの
お子様の治療を積極的に行っています

中川駅前歯科クリニック

045-910-2277

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅すぐ

診療時間 月~土曜 10:00~13:00
14:30~21:00(土曜18:00まで)



HPIは
こちら

非認知能力×知育(STEAM)×感覚統合で **生活も学習も劇的に変化するのを実感してください**

特性理解と
個別最適化

300種類以上のコンテンツ
から一人ひとりに合った
接し方や環境、学び方を提案

探究学習

最先端の科学で知的好
奇心を満たし、国際論文
などを題材にした学習
で主体的に考え行動す
るチカラをつける

未来を変える
自分に出会おう



スリーアドバンテージ 田園都市線「宮崎台」駅より徒歩1分



秋を満喫! おいしいきのこのレシピ

きのこをおいしく食べるポイントを生かした子どもも大好きなレシピを紹介します。きのこの下ごしらえは簡単なのでぜひお子さんと一緒に楽しんで作ってみてくださいね。

調理・撮影/江口恵子



やってみよう!

きのこを食べやすくしよう

おうちのひとといっしょにおいしいきのこりょうりをつくってみよう!



まいたけ
そのまま、食(た)べやすい大(おお)きさにほぐす。



えのきたけ
ねもとの食(た)べられないところをきって、食(た)べやすい大(おお)きさにほぐす。



しめじ
ねもとの食(た)べられないところをきって、食(た)べやすい大(おお)きさにわける。

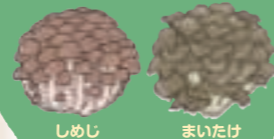


エリンギ
たてに手(て)でスーッとさく。

しめじとまいたけの炊き込みご飯

きのこのうまみと栄養を残さずお米に吸わせるよ!

このきのこをつかったよ



しめじ まいたけ

【材料(3~4人分)】

米…2合
しめじ…1/2パック
まいたけ…1/2パック
にんじん…5cm(約60g)
油揚げ…1枚
昆布(5cm四方)…1枚
酒、しょうゆ…各大さじ1
塩…小さじ1

【つくり方】

- ①米は炊く30分前に洗ってザルに上げる。しめじは根元を落として、まいたけとともに手でほぐす。にんじんはせん切りにし、油あげは横半分に切って細切りにする。
- ②炊飯器に米、酒、しょうゆ、塩、水380mlを入れ、ひと混ぜする。
- ①のきのこ、にんじん、油あげ、昆布を入れて炊く。



米、水、調味料を入れてひと混ぜしたら、具材と昆布をのせて炊きます。

白まいたけとあさりのチャウダー

きのこ&乳製品のうまみの相乗効果でおいしさアップ!

このきのこをつかったよ



白(しろ)まいたけ

【材料(3~4人分)】

あさりのむき身…50g
白まいたけ…1パック
ブロッコリー…1/4個(約80g)
玉ねぎ…1/2個
にんじん…1/2本
ベーコン…2枚
オリーブオイル…大さじ1
牛乳…1 1/2カップ
塩…小さじ 1/2
こしょう…少々

【つくり方】

- ①白まいたけは手で細かくほぐし、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。残りの野菜はすべてさいの目に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎとベーコンをじっくりと炒める。
- ③白まいたけと残りの野菜も加えてさらに炒め、水1カップを回し入れてふたをし、約10分蒸し煮にする。
- ④牛乳、あさり、塩、こしょうを加え、煮立つ直前に火を止める。

白まいたけを使うとスープがにごらずきれいな白色になるよ

3種のきのこのホイル焼き

きのこに含まれるビタミンDは油と一緒にとると吸収がよくなるよ!

このきのこをつかったよ



まいたけ
えのきたけ
エリンギ

【材料(4人分)】

まいたけ…1パック
エリンギ…1パック
えのきたけ…1パック
バター…20g
塩、こしょう…各少々
好みでレモンのかし形切り…適量
しょうゆ…適量

【つくり方】

- ①まいたけは手でほぐし、エリンギは食べやすい大きさに手で裂く。えのきは根元を落とし、長さを半分に切る。
- ②アルミホイルを30cm長さに切って広げ、①のきのこの1/4量を並べる。バター5gのをせ、塩、こしょうをふってふんわりと包む。同様に4個作る。
- ③フライパンに水を深さ1cmほど注ぎ、②を並べ入れる。ふたをして強火で約15分蒸し焼きにする。食べる直前にレモンを絞り、しょうゆを回しかける。



大きめのフライパンに水を張り、アルミホイルで包んだきのこを並べ入れます。

菌床きのこ栽培セット でるまっしゅ

販売時期：11月～4月下旬
栽培適温：昼温15～23℃ 夜温5～15℃
発芽まで：しいたけ 数日～約2週間
しいたけ以外のきのこ 約1～3週間



きのこを育てるには、きのこが生えやすい木に種菌を植え付けて育てる原木栽培と、菌を練り込んだおがくすなどでできた菌床で育てる菌床栽培があります。これは菌床栽培が体験できるセットです。

おうちで きのこを 育てて みよう!

きのこがどのようにしてできるか知っていますか？
今回はおうちで手軽にきのこの収穫体験ができる
きのこ栽培セットをご紹介します。
お水をあげるだけで、きのこがよきよき生えてくる
楽しくておいしいきのこ栽培を体験してみませんか。

「でるまっしゅ」ラインナップ

ホームセンターや各種販売店で取り扱っています。季節商品のため、販売は10月下旬ごろから。



人気の
きのこ6種

取材協力/カネコ種苗株式会社

きのこの 育てかた

-しいたけ以外の場合-

栽培に必要なもの

- | セットに入っているもの | あるといいもの |
|-------------|---------|
| ・菌床ブロック | ・霧吹き |
| ・保湿用ポリ袋 | ・受け皿 |
| ・保湿材（日向土） | |
| ・栽培のてびき/Q&A | |



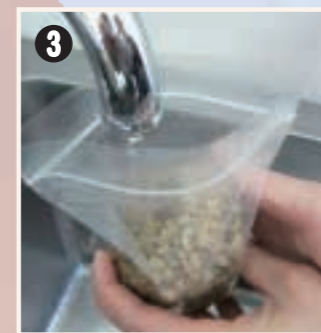
しいたけ以外の5種のきのこの育て方は同じ！しいたけは少し手順が違うよ。



① 菌床の入った袋の上部を切り取り、表面の菌だけを取り除きます。



② 袋の中に水を注ぎ入れ、2～3時間水に浸して給水させます。



③ 付属の保湿材が入った袋に水を注ぎ入れて給水させた後、余分な水を捨てます。



④ ②の菌床の、給水後の余分な水を捨て、菌床の表面に③の保湿材を均一に広げてのせます。



⑤ 付属のポリ袋に④の菌床を入れて保湿します。栽培中は保湿材の日向土が常に濡れているように霧吹きで表面に水を吹きかけます。

ちっちゃいきのこが出てきたよ!



⑥ たくさん密集して生えてきたきのこは少し間引いてもよいでしょう。保湿に注意しながら育てます。



お好みの大きさになったら、根元の取り残しがないように、もぎ取って収穫します。

Point

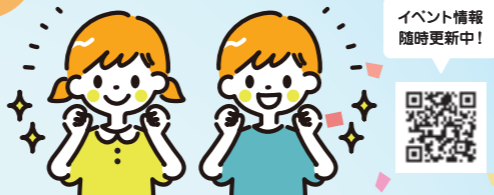
菌床は、直射日光を避け、風が直接当たらないところに置きましょう。1～3週間程度で発芽します。

ベビー&キッズフェスタ byビタミンママ

開催決定! 2023年11月12日(日) 入場無料

会場：ハウスクエア横浜
(横浜市営地下鉄線中川駅スク)

親子で楽しめる 体験型のプログラムがいっぱい!
豪華景品が当たる 大抽選会



ビタミンママ Information

発行/企画編集 株式会社 VM
横浜市青葉区美しが丘 1-5-2 Tel 045-904-4320
編集協力/山崎民子 印刷/株式会社 技秀堂

子育てお役立ち情報満載!

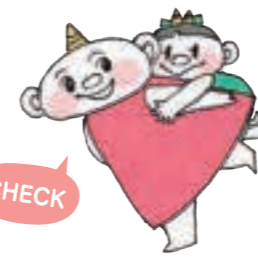


ビタミンママ online

バックナンバーが見られるよ!



おいしいえほん instagram



季刊誌「ビタミンママ」



Vol.95「伸びる子どもを育てる」
定価：990円(税込)



Vol.97「中学受験のメリット」
定価：1500円(税込)

2023年10月4日発売予定

お月さまのおやこでよみたい えほん

夜空にうかぶお月さまは、
人も動物も山も川も街もやさしく照らします。
お月さまにまつわるたくさんの物語。
今夜は、どんなお話をしましょうか。

『つきのぼうや』

作・絵/イブ・スバング・オルセン
訳/やまのうち きよこ
福音館書店 1,210円(税込)

「つきのぼうや」は、夜空のお月さまに池に映るもう一つのお月さまを連れて来てほしいと頼まれました。さあ地上に向けて、雲を抜け、街を通り、ついにたどり着いた海の底でぼうやが見つけたものは？



『もしきみが月だったら』

文/ローラ・バーディ・サラス
絵/ジェイミー・キム
訳/木坂 涼
光村教育図書 1,540円(税込)

月はただ浮かんでいるだけに見えるけど、いろんな役割をしていることをお月さまが女の子に教えてくれます。月の動きや特徴について楽しく学べます。

『14ひきのおつきみ』

作/いわむら かずお
童心社 1,430円(税込)

ねずみの兄弟たちが、はしごを使って高いクヌギの木に登り、枝を切ったり紐で結んだりしてお月見台を作っています。今夜は満月。刻々と夜が近づき、おだんごやどんぐりをお供えます。お月さまがまあるく空に輝きます。



『おつきさまのおさんぽ』 新版

作・絵/カワチ・レン
Gakken 1,430円(税込)

空のお月さまに何かが絡まってすると街に降りてきました。お月さまは嬉しくなってお散歩を始めます。お月さまが通ると、どこもびかびかがかり、古びた遊園地の乗り物も元気に動きだしました。

『こねことおつきさま』

作・絵/アルベルティエヌ・ドゥルタイユ
訳/ふしみ みさを
徳間書店 1,650円(税込)

真っ白な野良猫がミルクを飲みながら農場に向かうと、あれれ？ お月さまがついて来て、木に登ったと思ったら川に落ち、まるで一緒に遊んでいるみたいです。月の不思議を子猫の目線で描くフランスの名作絵本。



『ぼく、おつきさまがほしいんだ』

文/ジョナサン・エメット
絵/ヴァネッサ・キャバン
訳/おびか ゆうこ
徳間書店 1,650円(税込)

土から顔を出したもぐらは、夜空に光る月を見つけました。どうしても手に入れたくて棒でつつこうとしたり、木に登ったり。水たまりに映ったお月さまを取ろうとして手をのばすと、とうとう月は消えてしまいました。

七五三のお参りは 師岡熊野神社へ

◆◆◆ 関東随一のパワースポット ◆◆◆



子育ての神様、サッカーの神様とも知られ遠方からも多くの方が訪れる祈願所です。

～ 七五三のご祈禱について ～

◆ 祈禱料	8,000円～ (サンリオキャラクターのお守りやお菓子、おもちゃなどの記念品付き)
◆ 受付	毎日9時～16時まで ※予約不要、年中無休。当日、受付でお申し込みください。

師岡熊野神社

☎ 045-531-0150

●東横線大倉駅より徒歩8分 ●新横浜駅よりタクシー10分
●新横浜駅または綱島駅よりバス熊野神社入口バス停下車徒歩3分



駐車場あり (約30台)

キッズパスポート都筑校 グランド オープン



ネイティブが
あずかる
英語×学童

送迎サービス付き

都筑校への新規入校で
約100,000円引

2024年度生ご予約・体験受付中

無料体験レッスン
開催中！ お申込みはこちらから



楽しいから伸びる

30名様
限定!!

驚き・発見・好奇心・ワクワクが、
英語の力を伸ばします。
当校では科学実験、クッキング、工作、
アート、ゲーム、運動、音楽等を通じて
英語を「話す」「聞く」「覚える」力を
実体験とともに伸ばします。

キッズパスポート都筑校
045-988-0325
地下鉄ブルーライン 中川駅 7分
田園都市線 あざみ野駅 19分



キッズパスポート青葉校
045-988-0325
こどもの国線 恩田駅 9分
田園都市線 長津田駅 20分



公式ホームページ