

11月6日 (火)

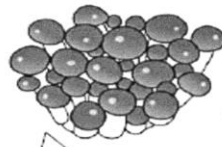
なめこ

きょうのこんだて

けいにくのしょうゆマヨネーズやき
なめこのみそしる
キャベツのいためもの
ごはん
ぎゅうにゅう

なめこは、日本で古くから栽培されているきのこで、今はおがくずを使って栽培されたものがたくさん出回っています。

なめこは、ぬめりのあるきのこで、食物せんいが多く含まれます。



今日は、「なめこのみそ汁」が登場します。

き	(おもにエネルギーのもとになる) マヨネーズ、サラダあぶら ごはん
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく かんそうわかめ、あかみそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、だいこん、にんじん なめこ、キャベツ

クイズ4 なめこはきのこのなかまですが、つぎのうち、きのこのなかまはどれでしょうか。

- ① みずくらげ ② きくらげ ③ うみくらげ

一口メモ

○今日のみそしるに入っている「なめこ」は、きのこのなかまです。

日本特産のきのこで、古くから原木で、栽培されてきました。



なめこには、食物せんいが多くふくまれています。なめこには、

独特のぬめりがあります。このぬめりには、たんぱく質の

消化吸収を助けたり、べんぴを予防したりするはたらきがあると言われています。また、胃炎や胃かいようの予防

ならびに改善する効果が期待されています。また、血圧の上昇をおさえる作用があるカリウムも多くふくんでいます。

給食のなめこは、水煮のものです。さっと洗ってからみそ

しるに入れました。

給食のなめこは、水煮のものです。さっと洗ってからみそ

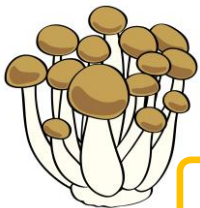
しるに入れました。



○秋は、きのこがおいしい季節です。今日のなめこのほかにも、しめじ、しいたけ、

えのきたけ、まいたけ、エリンギなど給食では使用します。きのこは、うまみや

歯ごたえ、かおりなど楽しめるので、ご家庭でもご利用ください。



しめじ



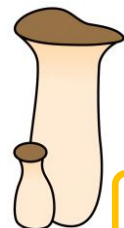
しいたけ



えのきたけ



まいたけ



エリンギ

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	なめこ(水煮)	新潟県
キャベツ	茨城県	だいこん	青森県	乾燥わかめ	徳島県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②