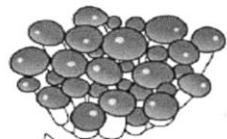


11月6日 (火)

なめこ

なめこは、日本で古くから栽培されているきのこで、今はおがくす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

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、あかもそしろみそ、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うでしょうか。

- ① みづくらげ ② きくらげ ③ うみくらげ

一口メモ

○今日のみぞしるに入っている「なめこ」は、きのこのなかまです。



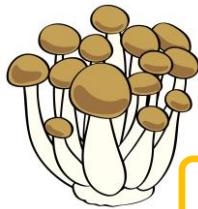
日本特産のきのこで、古くから原木で、栽培されてきました。

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、べんび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、血压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ぞしるに入れました。

○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。



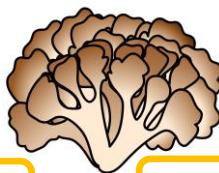
しめじ



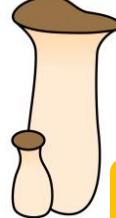
しいたけ



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