

# 11月9日 (金)

## 給食に登場するきのこ



給食で使われているきのこは、しいたけ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、エリンギ、マツシメジ、なめこです。

日本で食べられるきのこは約100種類ありますが、お店で売られるものは約20種類です。それぞれ、香りや味、歯ごたえ、舌ざわりなどに違いがあります。

きょうのこんだて

きのこのクリームシチュー  
キャベツのひじきドレッシング  
みかん  
レーズンパン  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら こむぎこ、クリーム、さとう パン
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ひじき 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、にんじん、ほうれんそう エリンギ、しめじ、キャベツ みかん

クイズ7【わたしはだれでしょう?】 ・かむと「こりこり」します。  
・「じく」は太く、「かさ」は小さいです。 ・今日の給食に使われています。

① しめじ ② えのきたけ ③ エリンギ

### 一口メモ

○今日の主菜は「きのこのクリームシチュー」です。

シチューに入っているきのこは、しめじとエリンギです。日本は、雨が<sup>きこう</sup>多く、気候も温暖なので、きのこが<sup>かんきょう</sup>そだちやすい環境です。

きのこは、それぞれ独特の<sup>どくとく</sup>香りや味、そして<sup>あじ</sup>歯ごたえ、<sup>は</sup>舌ざわり

などの食感があります。また、きのこには<sup>しよつかん</sup>うま味があります。今日のようなシチューや<sup>もの</sup>しる物に入れると<sup>ま</sup>うま味が<sup>りようり</sup>増します。料理にきのこを2種類以上入れると、<sup>しゆるいいじよう</sup>うま味がより多くなるのでおすすめです。



エリンギ



しめじ

○今日のデザートには、みかんがついています。

正式ななまえは、「うんしゅうみかん」といいます。400年ほど前に、<sup>かごしまけん</sup>鹿児島県で<sup>にほんげんさん</sup>生まれた日本原産のみかんです。「くだものは毎日200グラムは食べ<sup>まいにち</sup>ましょう。」と推進しています。今日のみかんなら、一日2こでおおむね200グラムです。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	ほうれん草	岐阜県
じゃがいも	北海道	キャベツ	茨城県	エリンギ	新潟県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③