

## 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、マッシュルーム、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  
きゅうにゅう

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 ごむぎこ、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 きゅうにゅう
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

クイズワ【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、  
雨が多く、気候も温暖なので、  
きのこがそだちやすい環境です。  
きのこは、それぞれ独特の香り  
や味、そして歯ごたえ、舌ざわり  
などの食感があります。また、きのこにはうま味があります。今日のようなシチュー やしる物  
に入れるとうま味が増します。料理にきのこを2種類以上入れると、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、鹿児島県で生まれた日本原産  
のみかんです。「くだものは毎日200グラムは食べ  
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