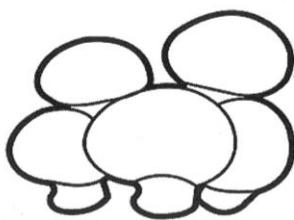


## 11月17日(火)



## なめこ

なめこは、ブナの切り株などに発生するぬめりのあるきのこの一つです。秋には天然のなめこが市場に出回ることがあります。

今日の給食では、みそ汁の実として使用しています。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
けいにくのごまだれやき  
なめこのみそしる  
キャベツのいためもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう ねりごま、いりごま
あ か	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けいにく、わかめ あかみそ、しきみそ だしこんぶ、けずりぶし
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ピーマン だいこん、にんじん なめこ、キャベツ

クイズ11 なめこのぬめりの正体は何でしょうか。  
① 油 ② ビタミン ③ 食物せんい

## 一口メモ

○今日の汁ものは「なめこのみそしる」です。

なめこは、きのこのなかまでです。



ブナの切り株にはえて  
いました。日本原産の

きのこです。  
ツルっとした食感で  
ぬめりがあります。

今週は、「食育週間」です。

食について考えましょう。



給食では、なめこを水煮したものを使います。

なめこは、食物せんいやミネラルをふくんでいます。給食のように、  
みそしるに入れたり、あえものにしたりします。だいこんおろしとなめこ  
をあわせた「なめこおろし」もおいしいです。

## 【おまけクイズ】

給食では、月曜日から金曜日の一週間にごはんの日が3回あります。  
上福島小学校では、給食室でごはんを炊いています。給食の米は、  
つぎのうちどれでしょうか。

① おぼろづき

② ななつぼし

③ ゆめぴりか

キャベツ	茨城県	たまねぎ	北海道	ピーマン	宮崎県
にんじん	長崎県	だいこん	青森県	なめこ(水煮)	新潟県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①