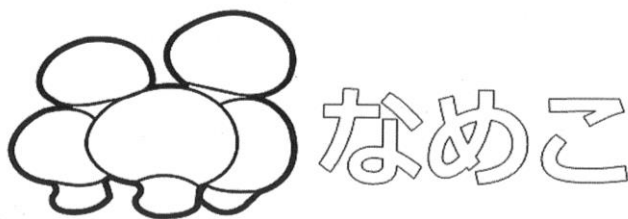


11月17日(火)



なめこは、ブナの切り株などに発生するめ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、しろみそ 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 なめこのめ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
めめりがあります。



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合わせた「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	宮城県
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 □ 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

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。