

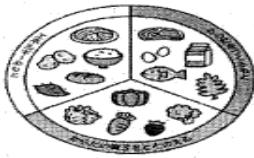
11月2日(水)

すききらいしないで食べよう!

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれていますが、すべての栄養素を含む食べ物はありません。

いろいろな食べ物が力を合わせて、みんなの健康を守ってくれています。

苦手なものも少しずつチャレンジしよう!



きょうのこんだて

ごくとうパン
ぎゅうにゅう
きのこのクリームシチュー
キャベツのピクルス
りんご

き おもにエネルギーのもとになる
ごくとうパン、じゃがいも
クリーム、あぶらさとう、こむぎこ

あか おもにからだをつくる
ぎゅうにゅう、けいにく

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、しめじ
エリンギ、キャベツ、りんご
ほうれんそう
マッシュルーム

クイズ2 今日のクリームシチューにあっていないきのこは、どれでしょうか。

- ① まいたけ ② マッシュルーム ③ エリンギ

一口メモ

○今日の給食は「きのこのクリーム

シチュー」です。これから季節にしゆんをむかえるきのこが入ったクリームシチューです。今日使用しているきのこは、しめじ、マッシュルーム、エリンギです。きのこは、野菜のなかまでありません。

きのこは、みそやしょうゆなどを作るときに使う「こうじ菌」やパンなどを作るときに使う「こうぼ」などと同じなかまで「菌類」です。自然のなかでは、樹木と共生しています。

木ときのこで栄養をあたえあつたり、倒れている木や落ち葉を分解して土にかえしたりという大事なはたらきをしています。

○デザートにはりんごがついています。今日のりんごは、

長野県産のシナノスイートです。あまくてシャキシャキとした食感のりんごです。「ふじ」と「つがる」という種類のりんごをかけあわせてできました。長野県では、シナノスイートとあきばえ、シナノゴールドを合わせて「りんご3兄弟」と呼んでいます。



しめじ



マッシュルーム



エリンギ



| | | | | | |
|------|-----|-------|-----|------|-----|
| たまねぎ | 北海道 | キャベツ | 長野県 | しめじ | 長野県 |
| にんじん | 北海道 | じゃがいも | 北海道 | エリンギ | 新潟県 |