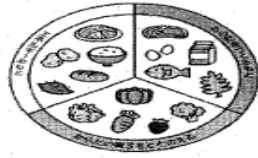


11月2日(水)

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。



苦手なものを少しずつチャレンジしよう！



きょうのこんだて

こくとうパン
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 こくとうパン、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	おもにからだのちようしきととのえる たまねぎ、にんじん、しめじ エリンギ、キャベツ、りんご マッシュルーム

クイズ2 今日のクリームシチューに入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。これからの季節にしゅんを
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
なかまではありません。

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ったり、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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①