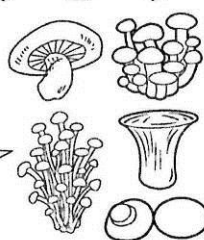


11月13日(木)

きのこに含まれる栄養素

給食では、しいたけ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・マッシュルーム・まいたけなどが登場します。



きのこはカロリーが低く、ビタミンB₁やビタミンB₂、ビタミンD、食物せんいなどが多く含まれています。

ビタミンB₁：糖質からエネルギーをつくるために必要。

ビタミンB₂：皮ふやねんまくを強くする。

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。

食物せんい：腸をきれいにし、生活習慣病の予防にも役立つ。

きょうのこんだて

きのこのクリームシチュー
ブロッコリーとコーンのサラダ
みかん
レーズンパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・えび
き	(おもにねつやちからのもとになる) レーズンパン・じゃがいも・ サラダあぶら・こむぎこ・ クリーム・さとう・ オリーブあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・むきえだまめ・
り	にんじん・なましいたけ・ しめじ・ブロッコリー・コーン・ みかん

クイズ 8 「きのこのクリームシチュー」には2種類のきのこが使われています。生しいたけと何でしょう？

一口メモ

○昨日の給食に使われていた「まいたけ」は、栗の大木や切り株に発生するので、天然ものはほとんど市場に出ないため、「幻のきのこ」と呼ばれていたそうです。それが人工栽培が可能になり、私たちも食べることができるようになりました。

①エリンギ

②まいたけ

③しめじ

まいたけの菌床栽培



広葉樹のおがくずに米ぬか等を混ぜ合わせた菌床栽培で生産しています。

しいたけの原木栽培



原木に穴をあけて種菌を打ち込み、自然に育てます。



えのきたけ



しいたけ



干しいたけ



マッシュルーム



エリンギ

産地調べ

しめじ

※給食では缶詰で登場します。

えび	インド	生しいたけ	徳島県	ブロッコリー	鳥取県
じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	みかん	佐賀県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③