

11月分の給食【11／2(月)～11／30(月)】

11月13日(金)

きのこを食べよう

きのこには、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。



ほかにも、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなども多く含まれています。

また、グアニル酸やグルタミン酸といったうま味成分が多いので、料理に使うと味が豊かになります。

クイズ9 今日のスパゲッティに使われているきのこは、「しいたけ」と「しめじ」と、何でしょう？

①まつたけ ②なめこ ③エリンギ

一口メモ

○今日の「きのこのスパゲッティ」に使われているきのこは3種類ですが、給食にはほかにもいろいろなきのこが使われています。

しいたけ

エリンギ

まいたけ

しめじ

えのきたけ

マッシュルーム

※給食では水煮です。

○2年生が描いた「とりたてのピーマンと柿」です。



たまねぎ	北海道	ピーマン	大分県	エリンギ	長野県
にんじん	北海道	生しいたけ	徳島県	しめじ	長野県

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

きょうのこんだて

きのこのスパゲッティ
やきとうもちこし
1/2こくとうパン
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる)
き	(おもにねつやちからのもとになる)
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる)

