

11月21日(火)

なめこ

なめこは日本で古くから栽培されているきのこで、今はおがくすを使って栽培されたものがたくさん出回っています。

おもな産地は、長野県、新潟県、山形県などです。



きょうのこんだて

あかうおのしょうゆだれかけ
なめこのみそしる
おおさかしろなのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) あかうお、けいにく、とうふ かんそうわかめ、あかもそ しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) すりごま、さとう、いりごま ごはん
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、なめこ おおさかしろな

クイズ14 天賜しろなは、〇〇〇の伝統野菜の1つです。何の伝統野菜でしょうか。

- ① きょうと ② なにわ ③ こうべ

一口メモ

○今日の給食は、昨日のプリントでもお知らせしましたように、おおさかしろなが天候の影響で供給ができないために、はくさいに変更して提供しました。



おおさかしろな



はくさい



○今日のみそ汁には、「なめこ(水煮)」が入っています。

なめこは日本特産のきのこで、古くから原木で栽培されてきたきのこです。

現在は空調施設を活用した菌床栽培がほとんどを占めています。

独特のぬめりは、食物繊維のペクチンやムチンなどで、たんぱく質の消化吸収を助けたり、便秘を予防したり、粘膜の損傷を防ぎ、胃炎や胃潰瘍の予防や改善する効果が期待されています。

また、血圧の上昇を抑制する作用があるカリウムや血流をよくする作用のあるナイアシンを多く含みます。

主な生産地は長野県、新潟県、山形県などです。



たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	乾燥わかめ	岩手県
はくさい	長野県	なめこ(水煮)	新潟県	赤魚	ベーリング海

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：②