

# 11月22日(水)

## 給食に登場するきのこ



給食で使われているきのこは、しいたけ、しめじ、えのき、まいのき、エリンギ、マッシュルーム、なめこです。

日本で食べられるきのこは約100種類ありますが、お店で売られるものは約20種類です。それぞれ独特の香りや味、歯ごたえ、舌ざわりなど食感の違いがあります。

きょうのこんだて

きのこのスパゲッティ  
やきとうもろこし  
みかん  
こくとうパン (1/2)  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ペーコン ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) スパゲッティ、サラダあぶら オリーブあぶら こくとうパン (1/2)
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる) たまねぎ、にんじん ピーマン、にんにく エリンギ、なまじいたけ しめじ、カットコーン、みかん

クイズ15 とうもろこしは、何色のグループの食べ物でしょう。  
① 黄色 ② 赤色 ③ 緑色

### 一口メモ

○今日は「きのこのスパゲッティ」です。給食では、しいたけ、しめじ、えのき、まいのき、エリンギ、マッシュルーム、なめこを使用しています。今日は、生しいたけ、エリンギ、しめじを使用します。



しいたけ



エリンギ



しめじ

○日本は、気候が温暖で雨量が多く、きのこの生育に適していて多くの種類のきのこがあります。食用になるものは、約100種、そして市場に出回るものは約20種です。

現在、市場に出回っているものは、まつたけ、ほんしめじを除いてほとんどが人工栽培によるものです。

きのこには、それぞれ独特的の香りや味、そして歯ごたえ、舌ざわりなどの食感があります。また、旨味があり、汁物や煮物に入れると旨味を増します。

旬を感じる食材でもありますので、ご家庭でもこの時期きのこを食卓にご利用ください。

### 【おまけクイズ】

きのこのことわざに「かおり まつたけ 味 ○○○」があります。○○○に入るきのこは、つぎのうちどれでしょうか。

- ① なめこ ② まいのき ③ しめじ

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	しめじ	長野県
ピーマン	高知県	生しいたけ	岐阜県	エリンギ	香川県

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 おまけクイズの答え：③