

きょう こんだて 今日の献立

- 五分つき米入りごはん
- 鶏肉の南部焼き
- 煮びたし
- なめこのみそ汁
- 牛乳

今日の給食の中には2種類のきのこが入っています。きのこは、秋に旬（おいしくなる季節）を迎える食べものです。

きのこには、食物繊維というおなかの中をきれいにする働きのある成分が多く、体の調子を整えます。

今日は、煮びたしに“しめじ”と、みそ汁に“なめこ”が入っています。きのこが苦手な人もいるかと思いますが、よくかんで食べましょう。

