

しょくいく

# 食育ニュース

R3.11.26(金)



## きょう こんだて 今日の献立

- ごぶ まいい  
・五分つき米入りごはん
- わふう  
・和風ハンバーグきのこソース
- やさい す  
・野菜のごま酢あえ
- しる  
・じゃがいもとわかめのみそ汁
- ぎゅうにゅう  
・牛乳



きょう  
今日のハンバーグのソースに入っているきのこは何種類でし  
うか？

こた  
答えは、3種類です。しいたけ、しめじ、えのきたけが入って  
います。

きのこは、木の根元や切り株などによく発生するので「木の  
こ  
子」といわれるようになったそうです。

きのこには「体の調子を整える」働きのある栄養素がたくさ  
ん含まれます。みなさんの体を丈夫にするので、苦手な人も一口  
は食べるようにしましょう。