

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。