

稲中ランチタイム通信

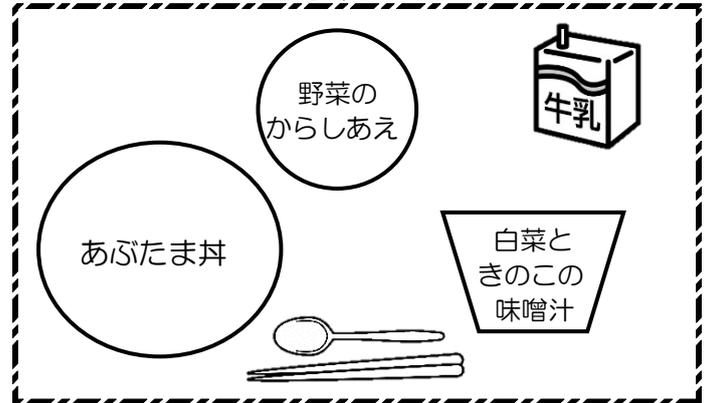
9月11日(水)

今日の献立

あぶたま丼
野菜のからしあえ
白菜ときのこの味噌汁
牛乳



盛り付け図



『きのこ』について

きのこは、ビタミンDと食物繊維しょくもつせんいが豊富な食材です。

ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、特に成長期である中学生にとって大切な栄養素のひとつです。また、きのこ類にはうまみ成分となるアミノ酸ふくを多く含みます。干したり、煮込んだりすることで、料理にうま味をプラスしてくれます。

1年を通して流通りゅうつうしていますが、きのこの旬しゅんは秋です。

旬の味覚みかくを味わいましょう！

先生からの食育コメント

今日の味噌汁には2種類のきのこを使いましたが、きのこの種類は国内だけでも4000種類以上あるそうです。ただ、食用のきのこはわずか100種類程度しかありません。