

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



10月1日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

しろみざかなのオーロラソースがけ

ごまあえ

きのこじる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 648/825

たんぱく質(g) 27.2/34.3

脂質(g) 19.7/23.0

食塩相当量(g) 2.0/2.5

カルシウム(mg) 287/314

きょう はなし
今日のお話は「きのこ」についてです。あき みかく ひと
秋の味覚の一つに「きのこ」が
あります。るい えいようせいぶん や さい に とく しょくもつ
きのこ類の栄養成分は野菜に似ていますが、特に食物せんいや
ビタミンB、ビタミンD、ミネラルなどを多く含んでいます。これらの
えいようそ なか ちょうし ととの はたら ほね は はたら
栄養素には、お腹の調子を整える働きや、骨や歯をじょうぶにする働き
があります。きのこには、しいたけ、えのきたけ、しめじ、なめこ、まい
たけ、マッシュルーム、エリンギなどたくさんの種類があります。いろろ
りょう り あ
料理に合うので、毎日の食事に取り入れてみてください。