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！



11月25日（水）

＜　きょうのこんだて　＞

あつあげいりちゅうかどん

ぎゅうにゅう

えのきのナムル

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	602/765
たんぱく質(g)	23.7/28.4
脂質(g)	17.6/20.6
食塩相当量(g)	1.6/2.0
カルシウム(mg)	321/359

今日のお話は「エノキタケ」についてです。エノキタケは、日本で一番多く作られているキノコで、その６０％は長野県で作られています。エノキタケの名前は、「えのき」という木の切り株や枯れ木に生えることから付いたそうです。私たちが普段食べているほとんどのエノキタケは、屋内で光を当てずに人工的に育てられたものなので、もやしのように白く細長くなります。栄養面では、体の疲れをとるビタミンＢ１を多く含んでいます。

＊中華丼に入っている白菜は、中井町産です。