～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24日（火）

＜ きょうのこんだて ＞
ロールパン
ぎゅうにゅう
とりにくのガーリックやき
マリネふうサラダ
きのこのクリームシチュー

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	640/836
たんぱく質(g)	27.4/35.4
脂質(g)	27.4/34.9
食塩相当量(g)	3.0/3.9
カルシウム(mg)	283/319

今日のお話は「きのこのクリームシチュー」に入っている２種類のきのこのうちの「たもぎたけ」についてです。「たもぎたけ」は、黄色い色をしたきのこで、うま味のあるだしが出るのが特徴です。関東ではあまり見かけませんが、北海道では一般的な食用のきのことして出回っています。

たもぎたけには「エルゴチオネイン」という栄養素が多く含まれています。これは、体の中で細胞を守る働きがあり、ストレスや疲れなどから体を守ってくれます。体の中では作ることができない栄養素なので、食べ物からとることが大切です。

＊シチューに入っているさつま芋は、中井町産です。