

平成 29 年 11 月 22 日 (水)

中央学校給食センター

【献立名】きのこごはん 牛乳 さけの南部焼き
白菜のおかかあえ 月菜汁 ミックスナッツ



【ひとロメモ】

秋の味覚 きのこについて知ろう

(健康によい食事のとり方)

少し風が冷たくなって、葉っぱが赤く色づいてくると、山には、たくさんの種類のきのこが、頭を出します。今では、栽培技術が発達し、一年を通して食べられますが、きのこの旬は秋です。

きのこの王様といわれる「まつたけ」やよく食べる「しいたけ」や「しめじ」、「えのきだけ」、ぬめぬめした「なめこ」やフランスで有名な「マッシュルーム」などいろいろな種類があります。

きのこには、食物せんいがたくさん含まれており、生活習慣病の予防に役立ちます。また、ビタミンDも豊富で、カルシウムの吸収を助けるため、骨を丈夫にするのに役立ちます。

今日は、「しめじ」や「しいたけ」、「エリンギ」を入れた「きのこごはん」にしました。残さず食べましょう。

平成 29 年 11 月 22 日 (水)

第二学校給食センター

【献立名】

きのこご飯 牛乳 照り焼きチキン 小松菜のごまドレッシングあえ
月菜汁 ヨーグルト



【ひとロメモ】

「きのこ」について

(健康によい食事のとり方)

日本では、きのこは秋の味覚として古くから親しまれてきました。日本で自然に生えているきのこは、数千種類あるといわれていますが、そのうち400~500種類が食べられます。市場に出回っているのは約15~20種類あります。今日の「きのこごはん」に入っているきのこは、しめじ、しいたけです。野菜や果物と同じ、緑色のグループで、体の調子をととのえてくれる働きがあります。また、きのこには、食物せんいがたくさん含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれます。秋の味覚のきのこを味わいながら、いただきます。

平成 29 年 11 月 22 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】

きのこごはん 牛乳 さけの南部焼き
白菜のおかかあえ 月菜汁 ミックスナッツ

《今日の丸亀産の食材》

米・里いも・小松菜・
葉ねぎ・大根



【ひとロメモ】

きのこについて



世界で最も多く栽培されているきのこは、「マッシュルーム」です。ヨーロッパやアメリカ、中国などで多く栽培され、「世界一食べられているきのこ」です。

ちなみに日本で多く栽培されているのは、細長く白い「えのきたけ」です。どんな料理にも合う万能きのこです。

今日の給食では、きのこごはんにしいたけ、しめじ、エリンギが入っています。また、月菜汁にはえのきたけが入っています。