

五中三二給食通信

令和5年 5月 8日 NO.19

今日の給食は「えのきとわかめのスープ」です。今回はスープに入っている「えのき」についてです。

えのきは日本で一番多く生産されているきのこです。一年中出回っていて、お鍋や汁物にいれるとおいしいですよ。

きのこの中でもえのきは食物繊維が多く含まれて、お腹をきれいにする働きがあります。

シャキシャキとした食感がたまらない食材ですね。ぜひ味わって食べてください♪

スープに入っているえのきは
ええのきでしたか(?_?)
(いいの来ましたか)

ゴールデンウィーク
GW 終わりました
えっ、の(ん)きにしてくれないじゃん



参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

マーボー豆腐丼

えのきとわかめのスープ

りんごゼリー

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ わかめ 寒天	米 麦 油 三温糖 ごま油 でんぷん 砂糖	たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく 長ねぎ にら えのきたけ りんごジュース りんご缶