

五中三二給食通信

令和 5年 10月 13日 N0.92



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「まいたけごはん」です。今回は「まいたけ」についてです。

まいたけなどのきのこは秋を代表するおいしいたべものです。まいたけは「見つけると舞うほどうれしい」や「かさがひらひらして舞っているように見える」ということから名付けられました。きのこの中でも香りがよく、古くから漢方薬として使われるほど栄養豊富な食べ物です。そのなかでも食物繊維がたくさん入っており免疫力アップに効果的と言われています。

今日の給食ではまいたけをごはんにたきこんで作りました。まいたけの香りを味わいながら食べましょう！

まいたけごはんは
うまいたけ(#~#)
うますぎてまいった
今日でおしまいだっけ
明日もがんばろう！！



《今日の献立》

まいたけごはん
さわらの照り焼き
ごまおひたし
生揚げのみそ汁
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 油揚げ さわら 生揚げ みそ かつお節	米 油 三温糖 白すりごま 砂糖	まいたけ にんじん しょうが 小松菜 キャベツ もやし ごぼう