

五中三二給食通信

令和 5年 10月 25日 NO.100



参考に盛り付けてね♪

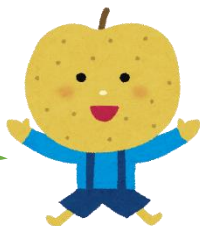
今日のくだものは秋に美味しい「なし」です。なしは古くから日本にあるくだもので、弥生時代（およそ 2000 年前）から食べられていたそうです。

なしは「無し」（ありません）という意味にもとれるので、昔の人は逆の言い方をし、「有^ありの実^み」と呼んでいたと言われています。

かじるとシャリシャリとした食感が特徴のくだものですね。これはなしにふくまれている「石細胞^{せきさいぼう}」によるもので、食物繊維と同じお腹をきれいにする働きがあります。

様々な品種があるくだものです。今日の給食では「新高^{にいたか}」を出します。

なしでおもてなし（'ω'）ノ
今日も問題ナッシング！！
言うことなしですね♪



《今日の献立》

ポークストロガノフ

ごぼうチップスサラダ

くだもの（なし）

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 豚肉 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 しめじ