

# 五中三二給食通信

令和6年 5月 23日 NO.29

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)

運動会まであと1週間とちょっと  
えっ、の(ん)きにしたられないじゃん



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

くだもの(パイナップル)

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<br>豆腐<br>大豆ミート<br>豚ひき肉<br>みそ<br>わかめ | 米<br>押麦<br>油<br>三温糖<br>ごま油<br>でんぷん | たけのこ水煮<br>干し椎茸 玉葱<br>しょうが にんにく<br>長ねぎ たら<br>えのきたけ<br>パイナップル |