

五中三二給食通信

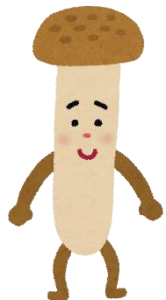
令和 6年 10月 19日 N0.98



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「秋のカレーライス」です。秋が旬の食べ物である、きのこやにんじん、りんご、ブロッコリーが入っています。今回は「きのこ」についてです。

きのこは分類上では菌類の仲間です。菌類と聞くと驚く人もいるかと思いますが、パンを作るときに使う^{こうぼ}酵母、みそやしょうゆなどを作るこうじ菌といった生活に役立つ菌類はたくさんあります。きのこには腸をきれいにする食物繊維やカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするビタミン D がふくまれています。



学習発表会舞台の部まであと 1 週間！！
秋のカレーライス食べて
あきらめずにがんばろう!(^)!

《今日の献立》

秋のカレーライス

もやしのサラダ

くだもの(極早生みかん)

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	米 じゃがいも 油 はちみつ 小麦粉 バター 白いりごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ ブロッコリー りんご もやし 小松菜 極早生みかん