

# 9月18日(木)給食通信

3-6年生



・秋の香りごはん

・生揚げと野菜の炒め煮

・なめこ汁

・みかん ・牛乳

今日のみそ汁には、なめこが入っています。  
なめこは日本特産のきのこで、独特のぬめりがあります。  
この正体は食物せんいです。食物せんいは、おなかの働きをよくしてくれます。  
なめこの食物せんいは、たんぱく質の吸収を助ける働きもあります。  
今日のみそ汁のようにたんぱく質が豊富な豆腐やみそと合わせると、栄養を吸収する力がアップします。  
なめこのみそ汁は、なめこの栄養をのがさずに味わうことができます。