

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
ますが、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。