

ランチタイムだよ



★ 9月8日(月) のもりつけ

きのこごはん  
さけフライ

サラダ

MILK

★ 9月8日(月) の献立

きのこごはん  
さけ  
鮭のフライ  
き ぼ だいこん  
切り干し大根のサラダ  
ぎゅうにゅう  
牛乳



きょう  
今日は「きのこ」についてのお話です。  
きのこはしゅるい おお にほん  
きのこは種類が多く、日本では5000～6000種類もあると  
いわれています。  
そのうちた 食べられるきのこはしゅるい  
300種類くらいだそうです。  
きのこにはなか なか  
お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維や、  
ほね けいせい たす  
骨の形成を助けてくれるビタミンDが おお ふく  
多く含まれています。  
きょう か あじ  
今日もよく噛んで味わっていただきましょう。