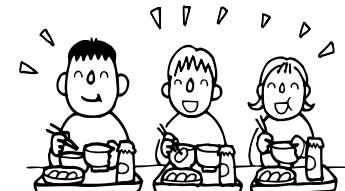


令和7年度

ランチタイムだよ!



つるさし しょきゅうしょくしつ
鶴指小給食室

★ 9月8日(月) のもりつけ

きのこごはん
さけフライ

サラダ



★ 9月8日(月) の献立

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



今日は「きのこ」についてのお話です。

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。

そのうち食べられるきのこは300種類くらいだそうです。

きのこにはお腹の中をきれいにしてくれる食物纖維や、

骨の形成を助けてくれるビタミンDが多く含まれています。

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。