

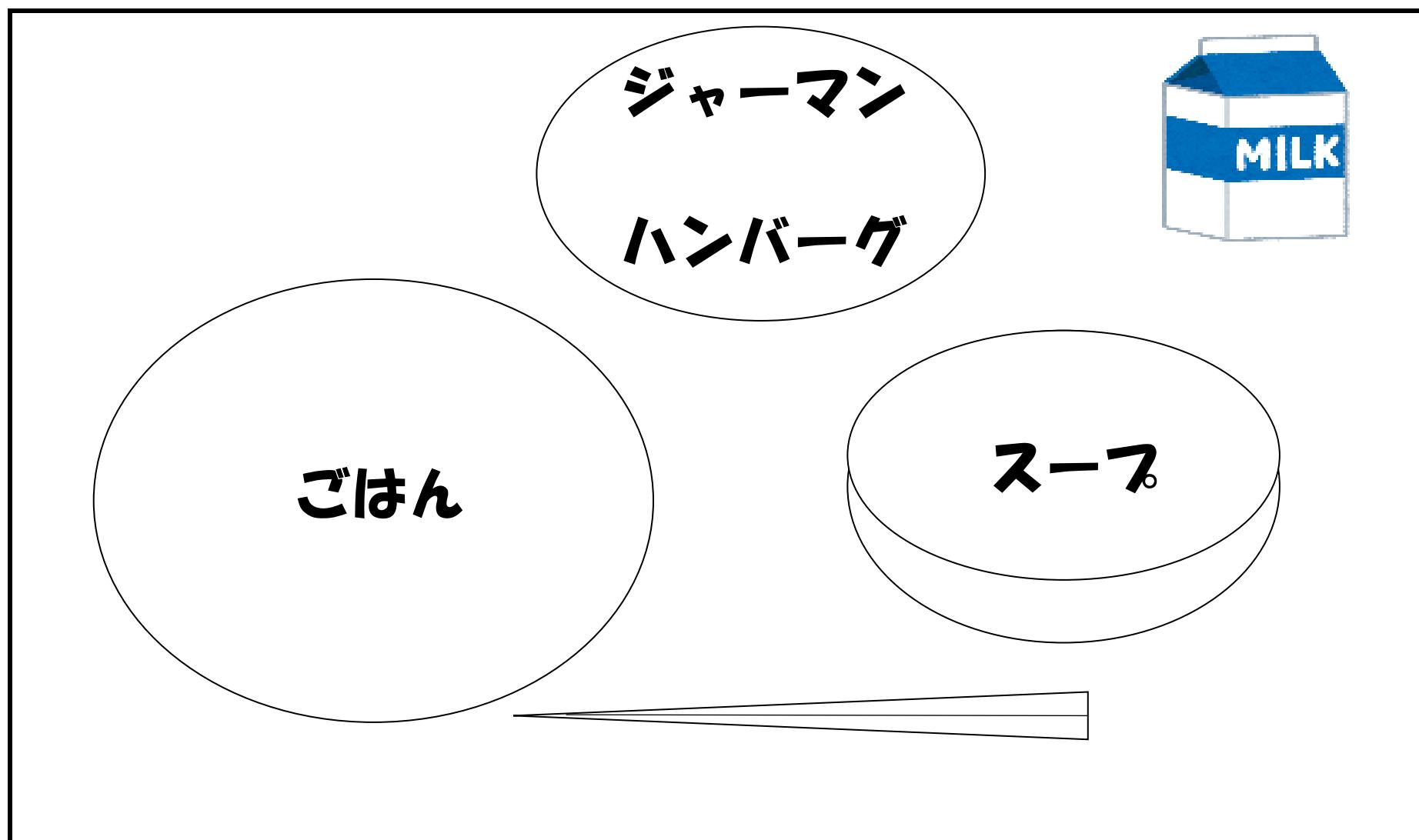
令和7年度

ランチタイムだよ!



鶴指小給食室

★ 10月7日(火) のもりつけ



★ 10月7日(火) の献立

ごはん

豆腐ハンバーグ～きのこソース～

カラフルジャーマンポテト

コンソメスープ

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。