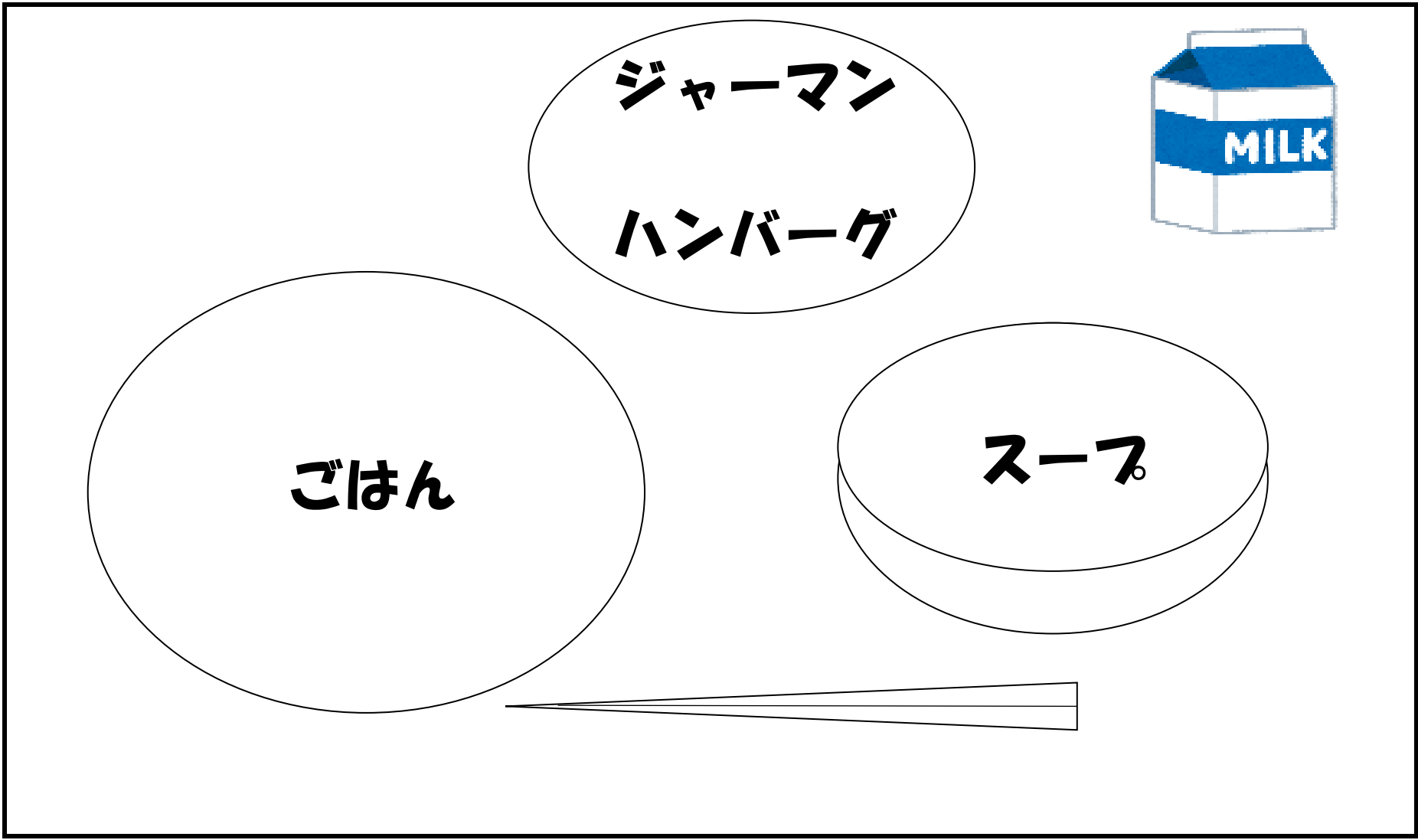


ランチタイムだよ



★ 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繊維や、  
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。