

令和7年11月6日の給食

きのこのこ



食べられるきのこは、およそ100種類
とわれています。

今日の「きのこピラフ」には、えのきたけ
としめじを使いました。

★ 牛乳

★ ポテトオムレツ

★ 3色サラダ

☺ 八王子産だいこん、
きゅうり使用

★ 野菜スープ

☺ 八王子産キャベツ使用

★ きのこピラフ



旬きのこ



しいたけ

味も香りもとてもよく、日本食には
欠かせないきのこです。



しめじ

クセがなく、とっても
食べやすいきのこです。



なめこ

ぬるぬる成分で風邪を
予防してくれます。

給食によく
登場するきのこ
を紹介します！





えのきたけ

給食では、白いえのきたけを使っていますが、野生のえのきたけは茶色です。
うま味が出るきのこです。



エリンギ

ヨーロッパや中央アジアなどが原産で、日本の食卓には約30年前に登場した新しいきのこです。



きくらげ

こりこりとした歯ごたえのあるきのこです。



マッシュルーム

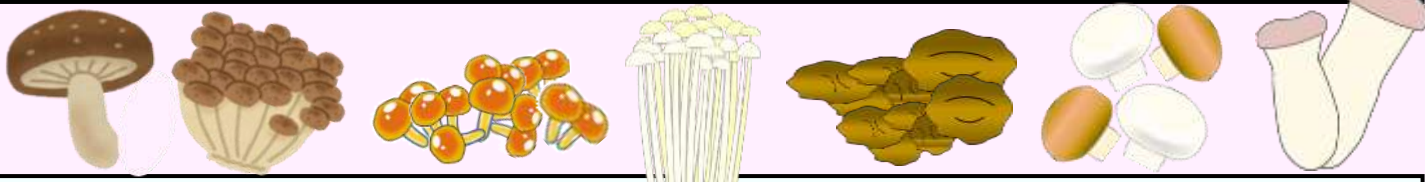
ヨーロッパからやってきたきのこです。



きのこ



きのこはとっても体に良い食べ物です。食物繊維が多く、ビタミンがたっぷり含まれています。骨を強くする働きもあります。



豊富な食物繊維は、お腹の調子を整えてくれたり、糖質の吸収を穏やかにして、血糖値の急上昇を防いでくれます。

また、丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが豊富に含まれているので、成長期の皆さんに積極的に食べて欲しい食材です。

