

令和7年8月27日の給食

えのきたけ

今日のみそ汁には、“えのきたけ”を
使いました。えのきたけは、ビタミン
や食物繊維をたっぷり含んでいます。

えのきたけの
みそ汁、
おいしいなあ

えのきたけは、
おいしいだけでなく、
栄養価も高い
うーいぞ

★ いりどり
☺ 八王子産
にんじん使用

★ 牛乳

★ 鯖のおろしソース
☺ 八王子産根しょうが使用

★ ごはん

★ みそ汁

☺ 八王子産にんじん、長ねぎ使用

『えのきたけ』の栄養



“えのきたけ”は、**ビタミンB₁**の含有量が、きのこ類の中でトップクラス！

ビタミンB₁は、ごはんの糖質をエネルギーに変わりやすくするため、えのきたけは、疲労回復効果も抜群です。



脂質代謝を促進するビタミンB₂、肌荒れ、口内炎の緩和に役立つナイアシン、腸内環境を整えてくれる食物繊維も、多く含まれています。



えのきたけは、主に白いものが流通していますが、野生の状態では茶色をしています。

へえ〜・・・

