令和8年11月4日 水曜日

旬:きのこ



八王子市学校給食センターはちっこキッチン楢原第二

令和8年11月4日 水曜日

旬:きのこ





　食べられるきのこは200種類あると言われています。その中からえのきたけ、しめじを使いました。
　えのきたけは、白いものが主に流通されていますが、野生のえのきたけは、茶色をしています。うま味が出るきのこです。
　しめじは、くせがなくて食べやすいきのこです。
　きのこはとっても体に良く、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。
しっかり食べましょう。





八王子市学校給食センターはちっこキッチン楢原第二