

# きょうのこんだて

10がつ11にち

ごはん

とんじる

あわじたまねぎコロッケ

きのこいため



## きょうのポイント

エリンギ

きのこの中ではクセが少なく比較的食べやすいのがエリンギです。弾力のある歯ごたえのよさは、さつまいもより豊富に含まれている食物繊維によるものです。

日本には自生していないため原産地は南欧から中央アジアですが、愛知県で栽培方法が確立してから日本中に広がりました。



# 10がつ11にち きょうのたべもの



ぶたにく



フランクフルト



みそ



あぶら



さつまいも



コロッケ



にんにく



ごはん



ほうれんそう



だいこん



しめじ



エリンギ



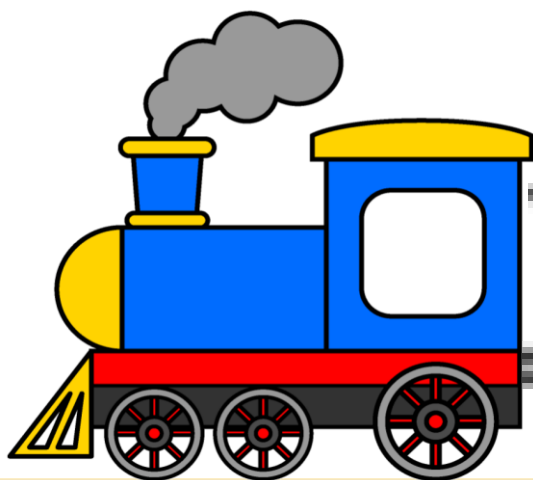
ごぼう



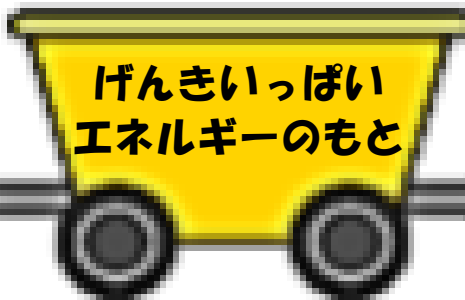
あおねぎ



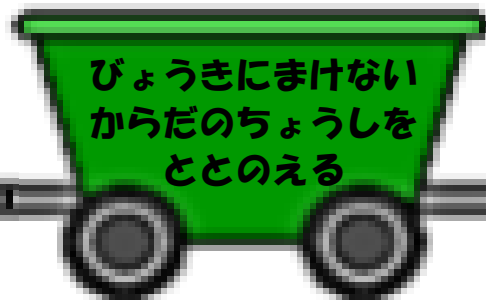
にんじん



からだを  
つくるもと



げんきいっぱい  
エネルギーのもと



びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
ととのえる