

# きょうのこんだて

11がつ11にち

ハヤシライス  
グリーンサラダ  
みかんゼリー



## きょうのポイント

マッシュルーム

体のエネルギーを作る手伝いをしてくれるビタミンB1、B2を多くふくんでいます。また、栽培されているきのこのこの中では、世界でいちばん生産量が多いきのこのこです。和名は「ツクリタケ」と呼びますが、マッシュルームと呼ぶことが多いですね。食べられるようになったのは、古代ギリシア、古代ローマの時代で歴史の古いきのこのこです。人口栽培をされたのは17世紀のフランスが始めだそうです。



# 11がつ11にち きょうのたべもの

