

きょうのこんだて

10がつ30にち

みるくぱん

ぽとふ

かぼちゃのころっけ

きのこそてー



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。

いろいろなきのこを食べて好みのきのこを見つけよう。

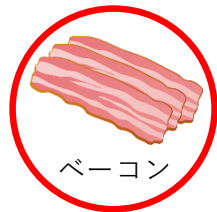
ゆっくり
よくかんで
たべよう



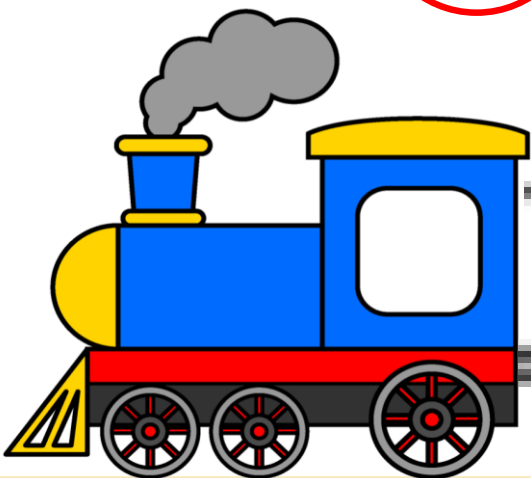
10がつ30にち きょうのたべもの



ソーセージ



ベーコン



からだを
つくるもと



しめじ



エリンギ



あぶら



コロケ



パン



オリーブ
オイル



パセリ



にんにく



ほうれんそう



キャベツ



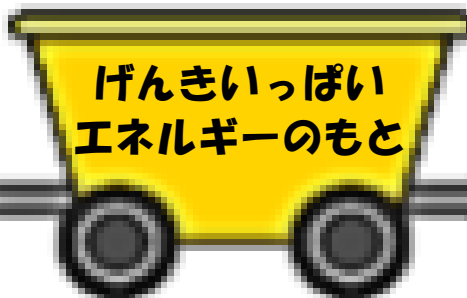
ブロッコリー



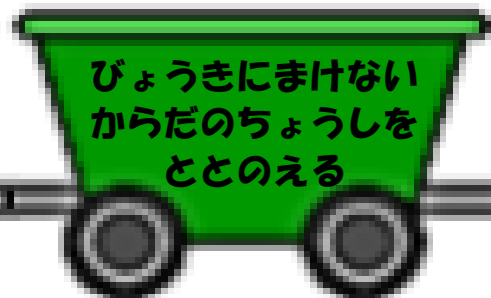
にんじん



たまねぎ



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