

きょうのこんだて

1がつ30にち

ごはん

いそに

とりにくのうめやき

なめたけあえ



きょうのポイント

えのきたけ

シャキッとした歯ざわりとほのかな香り、火を通しすぎないようにするのがえのきたけのおいしい食べ方です。収穫後も成長し続けるので、時間が経つにつれて品質が落ちてしまいます。1年中出回っていますがおいしくなる時期は11月で食物繊維が多く、低カロリー。ビタミンB1、B2やカルシウムの吸収を助ける栄養素も含んでいます。たくさん食べてくださいね。

全国学校給食週間

ゆっくり
よくかんで
たべよう



1がつ30にち きょうのたべもの

