

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

10月5日(木)

さば こうみ や
鯖の香味焼き

えのきごはん

きゅうにゅう
牛乳



☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

みそけんちん汁

ちよつと
セメ

きょう はなし べつめい
今日は“えのきたけ”のお話です。えのきたけは、別名
「ナメタケ」や「ユキノシタ」などとも呼ばれている“き
のこの仲間”です。腐ったえのきの根株に生えるので、こ
のこの仲間”です。腐ったえのきの根株に生えるので、こ
のながついたといわれます。今ではほとんどが人工栽培で
ねんじゅう た しょくざい なか なま
1年中食べられる食材になりました。きのこの中では生
しいたけ ぬ こくないせいさんりょうだい い
椎茸、ふなしめじを抜き、えのきたけが国内生産量第1位
になっています。えのきたけにはビタミンやミネラル、
しょくもつ せんい おお べんぴ かいぜん
食物繊維が多くふくまれ、便秘の改善やガンなどの
せいかつしゅうかんびょう よぼう い
生活習慣病を予防するパワーがあるといわれています。
きょう た
今日は“えのきごはん”です。しっかり食べましょう！

きょう じ ばのうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。