

きゅうしょくしつからのお知らせ

# きょうのもりつけ

れいわ ねん  
令和5年

10月11日(水)

きびなごのから揚げ <sup>あ</sup> ※3・4年は4尾、5・6年は5尾

キムチごはん



きゅうにゅう  
牛乳

☆さつまいも・みそ  
は新潟県十日町の  
白井農園から届き  
ました。

きのこ <sup>こんさい</sup> 根菜 <sup>しる</sup> のみそ汁

ちよっぴ  
メモ

きょう 今日 <sup>はなし</sup> は “きのこ” のお話 <sup>にがて</sup> です。苦手 <sup>ひと</sup> な人 <sup>おお</sup> が多 <sup>た</sup> い食 <sup>もの</sup> べ物 <sup>で</sup> ですが、健康 <sup>けんこう</sup> に役 <sup>やく</sup> 立 <sup>だ</sup> つ食 <sup>もの</sup> べ物 <sup>だ</sup> とい <sup>し</sup> うこ <sup>を</sup> 知 <sup>し</sup> っ <sup>て</sup> ほ <sup>し</sup> い <sup>と</sup> いう <sup>おも</sup> 思 <sup>い</sup> で、給 <sup>きゅう</sup> 食 <sup>しょく</sup> では使 <sup>つか</sup> っ <sup>て</sup> い <sup>ま</sup> す。きのこ <sup>まん</sup> よう <sup>しゅう</sup> 集 <sup>じゅう</sup> 「こ <sup>きん</sup> わ <sup>かしゅう</sup> 集 <sup>じゅう</sup>」 <sup>しる</sup> や「古 <sup>こ</sup> 今 <sup>きん</sup> 和 <sup>わ</sup> 歌 <sup>か</sup> 集 <sup>じゅう</sup>」 <sup>に</sup> も記 <sup>ほん</sup> さ <sup>む</sup> せ <sup>か</sup> れ <sup>し</sup> っ <sup>て</sup> い <sup>ま</sup> す。きのこ <sup>るい</sup> は “森 <sup>もり</sup> から <sup>あ</sup> の <sup>み</sup> 秋 <sup>か</sup> の <sup>か</sup> 味 <sup>あじ</sup> 覚 <sup>かく</sup> ” <sup>した</sup> として親 <sup>し</sup> しま <sup>れ</sup> ま <sup>て</sup> い <sup>ま</sup> す。きのこ <sup>るい</sup> 類 <sup>るい</sup> は <sup>ひく</sup> カロ <sup>た</sup> リ <sup>もの</sup> ー <sup>しよ</sup> が <sup>も</sup> 低 <sup>つ</sup> く、ヘル <sup>お</sup> シ <sup>お</sup> ー <sup>お</sup> な食 <sup>お</sup> べ <sup>お</sup> 物 <sup>お</sup> で、食 <sup>お</sup> 物 <sup>お</sup> せ <sup>お</sup> ん <sup>お</sup> い <sup>お</sup> が <sup>お</sup> 多 <sup>お</sup> く <sup>お</sup> ふ <sup>お</sup> く <sup>お</sup> ま <sup>お</sup> れ <sup>お</sup> て <sup>お</sup> い <sup>お</sup> る <sup>お</sup> の <sup>お</sup> が <sup>お</sup> 特 <sup>お</sup> 徴 <sup>お</sup> です。食 <sup>お</sup> 物 <sup>お</sup> せ <sup>お</sup> ん <sup>お</sup> い <sup>お</sup> に <sup>お</sup> は <sup>お</sup> 腸 <sup>お</sup> の <sup>お</sup> 中 <sup>お</sup> を <sup>お</sup> き <sup>お</sup> れ <sup>お</sup> い <sup>お</sup> に <sup>お</sup> し <sup>お</sup> て <sup>お</sup> く <sup>お</sup> れ <sup>お</sup> る <sup>お</sup> 大 <sup>お</sup> 切 <sup>お</sup> な <sup>お</sup> 働 <sup>お</sup> き <sup>お</sup> が <sup>お</sup> あ <sup>お</sup> り <sup>お</sup> ま <sup>お</sup> す。今日 <sup>きょう</sup> は <sup>お</sup> み <sup>お</sup> そ <sup>お</sup> 汁 <sup>お</sup> の <sup>お</sup> 具 <sup>お</sup> に <sup>お</sup> 生 <sup>お</sup> 椎 <sup>お</sup> 茸 <sup>お</sup> と <sup>お</sup> え <sup>お</sup> の <sup>お</sup> き <sup>お</sup> た <sup>お</sup> け <sup>お</sup> が <sup>お</sup> 入 <sup>お</sup> っ <sup>て</sup> い <sup>お</sup> ま <sup>お</sup> す。苦 <sup>お</sup> 手 <sup>お</sup> な <sup>お</sup> 人 <sup>お</sup> も <sup>お</sup> 少 <sup>お</sup> し <sup>お</sup> だ <sup>お</sup> け <sup>お</sup> ち <sup>お</sup> ギ <sup>お</sup> ャ <sup>お</sup> レ <sup>お</sup> ン <sup>お</sup> ジ <sup>お</sup> し <sup>お</sup> て <sup>お</sup> み <sup>お</sup> て <sup>お</sup> く <sup>お</sup> だ <sup>お</sup> さ <sup>お</sup> い <sup>お</sup> ！