

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

5月16日(木)

きょうのもりつけ

くき ふうみ
莖わかめのごま風味

えのきごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

じゃーじゃんどうふ
家常豆腐



ち
よ
っ
と
メ
モ

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
のながついたと言われます。今ではほとんどが人工栽培で
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、ぶなしめじを抜き、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言われています。
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。