

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7年

1月31日(金)

や
焼きししやも ※4~6年生は2尾

とり
鶏ごぼうごはん



ぎゅうにゅう
牛乳

はくさい しる
白菜ときのこのみそ汁

※きのこはえのきたけとなめこです。

ち
よ
っ
と

メ
モ

きょう はなし しゅん あき
今日は“きのこ”のお話です。きのこの旬 といえば秋を
イメージしますが、いま じんこうさいばい いちねん
通して食べることができます。きのこというと低カロリー
でヘルシーな食材です。カロリーがないから栄養がないと
おも われがちですが、からだ たいせつ せいぶん ふく
れています。食物せんいをはじめ、ビタミン類やミネラル
類が とても豊富でとても優秀な食材なのです。特に食物
せんいには、ちょう なか はたら
腸の中をきれいにしてくれる働きがあり、
けんこう からだ か せいぶん にがて ひと
健康な体をつくるためには欠かせない成分です。苦手な人
も しっかり食べるようにしましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ なごみ はくさい なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームより白菜、中野農園より小松菜です。