

もぐもぐニューズ

10月3日の給食

- ・あしたばパン
- ・じゃがいものキッシュ
- ・水菜とチーズのサラダ
- ・牛乳



トンダ…パン、サラダ



手ぶくろ…キッシュ



☆しめじについて

しめじは、秋においしい食べ物です。おなかの調子^{ちょうし}
を整^{ととの}えてくれる食物繊維^{しょくもつせんい}が豊富^{ほうふ}です。また、「香り松茸、味しめじ」と言われるほど、他のきのこよりうま味^{うまみ}
成分^{せいぶん}が多く含ま^{ふく}れています。煮物^{にもの}や炒め物^{いた}、炊き込^{たこ}
みご飯^{はん}など、多くの料理に使われます。今日はキッ
シュに使いました。あじわって食べましょう！

栄養教諭：鷹取