

今日の給食&ちょっとニュース

令和6年10月24日

今日のメニュー

ごはん、ハンバーグきのこソース、ほうれん草のサラダ、五穀入りコンソメスープ、牛乳



今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「ハンバーグのきのこソース」の紹介とクイズをします。ではクイズです。

きのこに多く含まれている栄養素は何でしょうか？

- ① 食物繊維（しょくもつせんい） ② ビタミン B1（びーわん）
- ③ ビタミン D（でいー）

正解は、①②③の全てでした。

食物繊維はお腹の調子をととのえる働きがあります。またビタミン B1 は糖質(とうしつ)をエネルギーに変える働きがあります。そして、ビタミン D はカルシウムの吸収を上げて、骨を強くする働きがあります。きのこは秋が旬です。旬の食材をたくさん食べて強い体をつくりましょう。

今日も宮津の自然や、調理員さん、農家さんに感謝をしていただきましょう。

〈ちょっとニュース〉「巣の中に卵が見える！鳥が入ったり出たりしてる。」、英語で遊ぼう！ネラ先生と出会ったよ！、明日は祖父母参観！

