

今日の給食&ちょこっとニュース

令和6年11月27日

今日のメニュー

秋のミートスパゲティ、鶏肉のマスタード焼き、キャベツのさっぱり炒め、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「秋のミートスパゲティ」の紹介とクイズをします。では、さっそくですがクイズです。

このメニューには秋が旬のきのこ（しめじ、エリンギ）を使っています。では、きのこに多い栄養素はどれでしょうか？

- ① ビタミンA ② ビタミンD ③ ビタミンK

正解は②のビタミンDでした。ビタミンDはカルシウムの吸収を高める働きがあるので、成長期のみなさんには特に食べてほしい食材の一つです。

今日も宮津の自然や農家さん、美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をしましょう。

〈ちょこっとニュース〉リトミック（4人でなべなべ底抜け）、水組寄せ植え

