

# 今日の給食ニュース

## 令和7年10月23日

### 今日のメニュー

秋のスイートカレー、もやしのさっぱり炒め、ぶどうゼリー、牛乳



＜年中児のプレートです＞

### 今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「スイートカレー」に入っているきのこ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食物纖維（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。

食物纖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カラダをつくりましょう。

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。