

9月26日（月）

きょうは、“きのこごはん”の「きのこ」についてのお話です。

「きのこ」には、しめじ、えのきだけ、まいたけ、しいたけ、エリンギ、それに^{まつたけ}松茸と^{しゆるい}いろいろな種類があります。しかし、きのこ全体に^{きょうつう}共通して言えるのは、カロリーが少なく^{しょくもつせんい}食物繊維がとても多く^{ふく}含まれているヘルシーな食品であるということです。さらに「きのこ」には、カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収を助けてくれるビタミンDや、いろいろな病気を^{よぼう}予防してくれるビタミンBの^{なかま}仲間もたくさん^{ふく}含まれています。きょうの給食には、しめじ・エリンギ・しいたけがたっぷり使われて、きのこの栄養がたっぷりですので、しっかりよく^か噛んで、残さず食べるようにしましょう。