

10月14日（木）

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。

「きのこ」には、カルシウムの^{きゆうしゆう}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}仲間がたくさん^{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^{えいよう}栄養たっぷりですので、しっかりよく^か噛んで、残さず食べるようにしましょう。