

だいがくいものめやすの量は…

1・2年生 4～5個

3・4年生 5～6個

5・6年生 6～7個

です。

うどんがほぐれにくい場合は、うどんの汁をかけてください。

きのこのおはなし



現在、日本には、4000～5000種類の

「きのこ」があるといわれていますが、このうち、食べられる種類は、**約200種類**だそうです。

私たちがよく食べている「きのこ」には、しいたけ、えのきたけ、しめじ、まいたけ、なめこ、マッシュルーム、エリンギなど、いろいろな種類の「きのこ」がありますね。

「きのこ」は、**おなかのちょうしをととのえてくれる食物繊維**が多く含まれています。よくかんで食べましょう。