

10月18日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
ぶたにく	埼玉・群馬
さけ	北海道
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	北海道
しめじ	長野
えのきたけ	長野
まいたけ	長野
たけのこ	熊本
はくさい	長野
こまつな	東京
こねぎ	佐賀
ほししいたけ	大分・鹿児島
ひじき	鹿児島

今日の給食は「きのことひじきの中華まぜごはん」に「秋鮭のもみじ焼き」と「五目スープ」「レモンスカッシュゼリー」の秋の味覚♠が盛りだくさんの栄養満点メニューです。

今日の給食にもたっぷりと入っている『きのこ』の旬は秋！まさに今の季節が一番おいしい季節となっています。

『きのこ』は低カロリーで食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養が豊富な健康食品としても有名であり、驚くことに！その種類は日本だけでも約4000～5000種類もあるそうで、その内、名前のあるものは約2000種類、食べられるものは約100種類ほどだそうです。ちなみに、きのこが属する菌類は地球上に約150万種類（推定数）も存在し、生物界では昆虫の次に多いのだそうです。（今日の給食にはしめじ・えのきたけ・まいたけ・しいたけの4種類が入っています。）

みなさんも旬の今、色々な種類のきのこを食べてみてくださいね😊（但し、毒きのこは食べないように注意しましょう🙏）