

9月11日

今日の給食は きのこの炊き込みご飯 肉じゃが 豆腐のすまし汁 牛乳です。

炊き込みご飯には えのき しめじ まいたけの三種類のきのこが入っています。

えのきには ギャバと言うリラックス効果がある成分、しめじには骨の成長に必要な

ビタミンDの他に グルタミン酸といううまみ成分が入っています。まいたけには胃腸の

調子を整える食物繊維がたくさん入っています。



えのき



しめじ



まいたけ