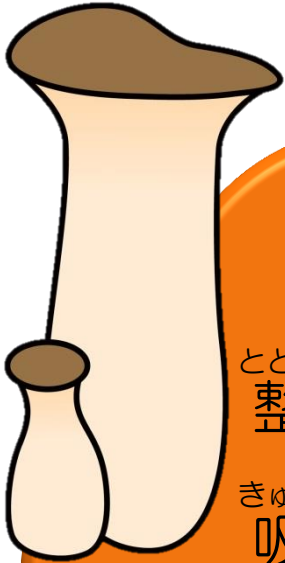




# きのこ

10月 きゅうしょくゆうびん  
松本市学校給食センター

エリンギ



しめじ



しいたけ



きのこには、おなかの調子を

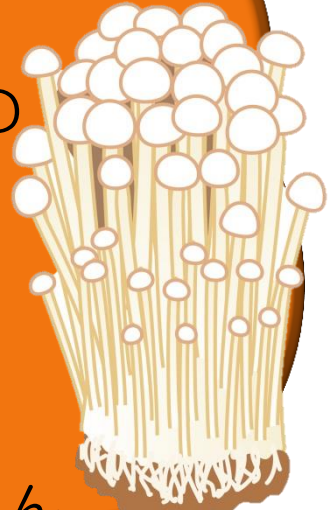
ととの しょうもつせんい  
整える食物繊維や、カルシウムの

きゅうしゅう たす でい からだ  
吸収を助けるビタミンD、体の

なか よぶん えんぶん そと だ  
中の余分な塩分を外に出してくれる

からだ えいようそ  
カリウムなど体によい栄養素がたくさん

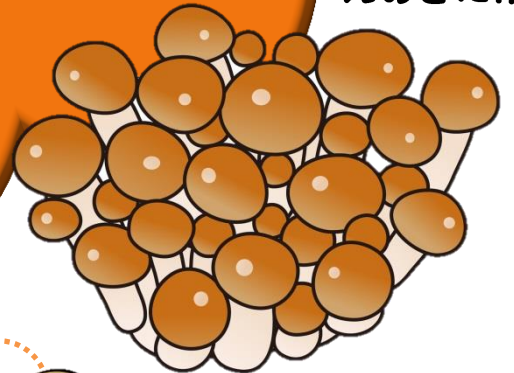
ふくまれています。



えのきたけ



まいたけ



なめこ

きのこには、うまみもたっぷり含まれて  
います。給食にもよく使われていますね。  
苦手な人も、少しずつ挑戦してみましょ  
う。

