

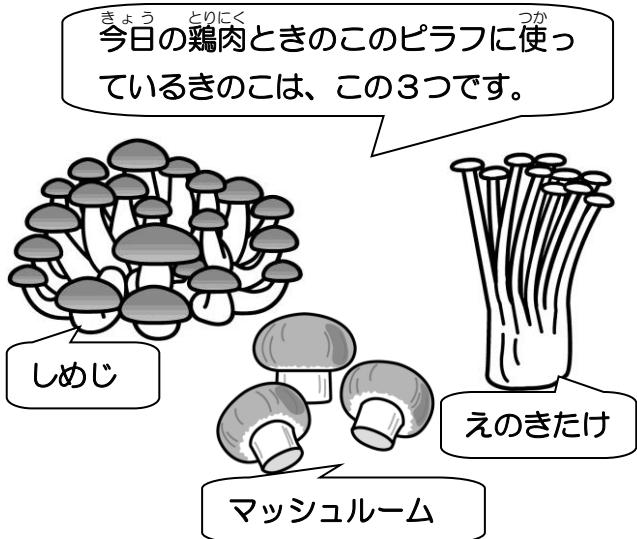
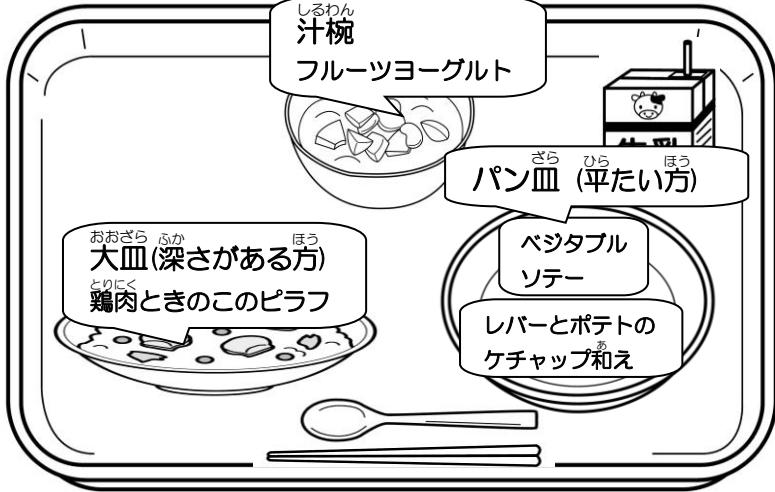


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちきんようび
令和6年5月24日金曜日

きょう 今日は、「菌活の日」



「菌活」とは、「お腹に良い菌をもつ食べ物を食べて、お腹の調子を整え、元気に過ごそう」という取り組みです。

今日、5月24日は、「菌活の日」で、「菌活」という言葉を生み出した、ホクトという、きのこを作る会社が作った記念日です。

「菌」は訓読みで「きのこ」と読むように、菌そのものだけを食べられる唯一の食べ物です。「菌活の日」は、「きのこを通して、1年を元気に過ごして欲しい」という願いが込められているそうです。

きのこは、エネルギーが低いですが、色々なビタミンやミネラルが豊富で、お腹の調子を整える食物纖維がたっぷりです

今日は、きのこたっぷりのピラフを作りました。また、デザートに、お腹に良い乳酸菌がたっぷりのヨーグルトを使っています♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

米 牛乳 豚レバー マッシュルーム

ちばけんさん た もの
船橋市産→小松菜 にんじん
ふなばししさん こまつな にんじん

