

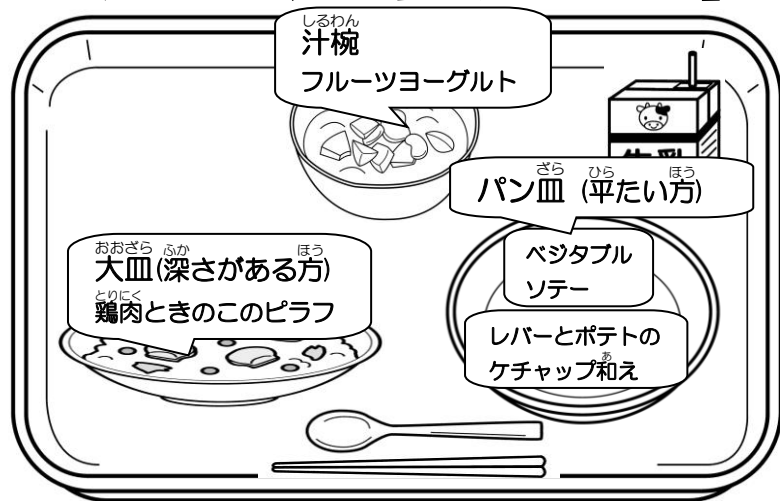


きゅうしょくニュース

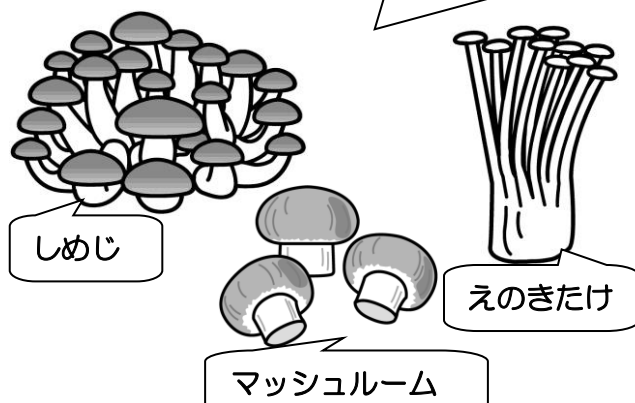


れいわ ねん がつ にち きんようび
令和6年5月24日 金曜日

きょう きんかつ ひ 今日は、「菌活の日」



きょう とりにく つか
今日の鶏肉ときのこのピラフに使
っているきのこは、この3つです。



「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、きのこを作る会社を作った記念日です。

「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繊維がたっぷりです

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♪

きょう きゅうしょく つか
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆



こめ ぎゅうにゅう ぶた
米 牛乳 豚レバー

ふなばししさん こまつな にんじん
船橋市産→小松菜 人参