

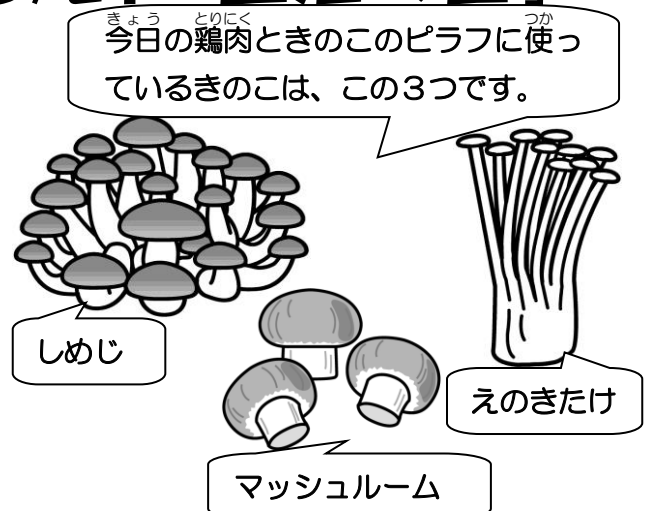


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちきんようび
令和7年5月23日 金曜日

5/23 「^{にゅうさんきん ひ}乳酸菌の日」 & 5/24 「^{きんかつ ひ}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
ととの げんき す と く
を整え、元気に過ごそう」という取り組みです。

明日、5月24日は、「菌活の日」で、「菌活」という言葉を生み
だ した、ホクトという、つく かいしゃ つく きねん び
出した、ホクトという、きのこを作る会社で作った記念日です。

「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
らるる 唯一の食べ物です。「菌活の日」は、「きのこを通して、1年
げんき す ほ ねが こ
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
ほう ふ なか ちょうし ととの しょくもつせんい
が豊富で、お腹の調子を 整える食物繊維がたっぷりです

また、毎月23日は、23で「乳酸菌の日」だそうです。そこ
で、デザートに、にゅうさんきん
乳酸菌がたっぷりのヨーグルトを使いました♪

☆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 ふなばししさん にんじん
米 牛乳 豚レバー マッシュルーム 船橋市産→人参

