

# 9月7日(木)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・ごぼうサラダ
- ・コンソメスープ

<ひとくちメモ>

今日は、きのこについてのお話です。きのこ類には、骨を強くしてくれるビタミンDやお腹の掃除をしてくれる食物繊維などの栄養素が多く含まれています。きのこ類は栄養価が高いにも関わらず、摂取量が不足しがちであると言われています。そのため、給食ではきのこ類を多く登場させるように意識しています♪今日のコンソメスープにもしめじが入っています。

