



きのこの種類はとても多く、日本では約2500

種類のきのこが確認されています。食べられるも

のは約300種です。今日の給食では、しめじと

椎茸を使ったきのこごはんを作りました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ごま酢あえ○*

牛乳○

鯖の塩焼き

きのこごはん★○*

みそ汁○*