

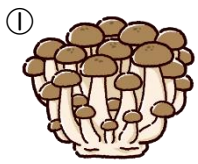
# あき み かく 秋の味覚 きのこ



令和4年9月6日  
北空知圏学校給食センター

じんこうさいばい 人工栽培しているきのこは一年中食 べることができ ますが、てんねん 天然の「きのこ」の旬は秋  
えいようまんてん 栄養満点の食材です。低カロリーですが腸内環境を 整える食物繊維やカルシウムの  
きゅうしゅう たす 吸収を助けるビタミン D が含まれてい ます。また、ひろうかいふく 疲労回復にも効果があるビタミン B1、  
ひ ふ ねんまく けんこう たも 皮膚や粘膜を健康に保つビタミン B2なども多く含まれてい ます。

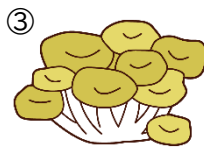
「きのこ」には、いろいろな種類があります。□にひらがな1文字をいれて名前を完成させ しょう!



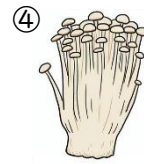
① し□じ



② ま□たけ



③ たも□たけ



④ □のきたけ



⑤ え□んぎ

せいかい 正解は、①しめじ、②まいたけ、③たもぎたけ、④えのきたけ、⑤えりんぎでした。今日の沢煮椀には、し  
めじ、まいたけ、たもぎたけを しょう 使用しています。きのこはうまみ成分が多く料理をおいしくしてくれます。秋  
の味覚を楽しみましょうね!!

