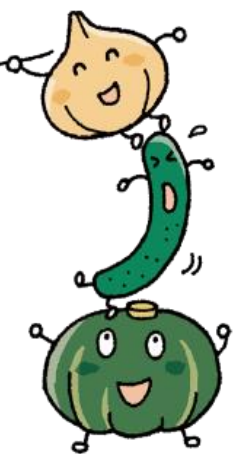
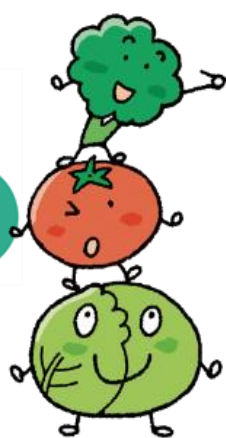


6月



にちもく 25日(木) はぎのしょうがっこう 萩野小学校 4・5・6年生

# リクエスト給食の日

## アンケート結果 ランキング

1位 山菜うどん

2位 豚汁

2位 なめこの味噌汁

4位 中華スープ

5位 豆乳入りクリームシチュー



### 山菜うどん をえらんだ理由は？

うどんが大好き・めん類が好き・栄養があっておなかがいっぱいになるから・色々な具がはいていて食べやすいから・野菜がたくさん入っていておいしいから など

山菜うどんには、たもぎ茸・舞茸・ぶなしめじの3種類のきのこが入っています。きのこは「カロリーがない」=「栄養がない」と思っていないですか？

とんでもない！！含まれている栄養は他の食材に負けません！！きのこには、ビタミンDやビタミンBなどのビタミン類、カリウム、リンなどのミネラル類がたっぷり含まれています。ビタミンは人間に必要な栄養素、リンは骨や歯の材料に、カリウムはとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。きのこはとっても優秀な食材です。



### 【今日の献立】

山菜うどん・さつまパイ・小松菜のごま和え  
Ⓞ元気ヨーグルト・牛乳