

○令和5年11月29日の主菜は「えのき入りメンチカツ」です。

メニューは

丸パン、牛乳、ポテトボールスープ、えのき入りメンチカツ、ブロッコリーのサラダです。

きのこの魅力を発信する「あしたはキノコを食べようプロジェクト」。きのこが苦手な人にも食べやすいように工夫された、中野市産のえのきを使った「えのき入りメンチカツ」です。メンチカツの上の部分に、かわいいイラストがプリントされていますので、楽しい気分で味わってもらえるとうれしいです。学校からの連絡ノートにも「イラストが何種類もあったので、友達と盛り上がっていた」と書かれていました。

では、きのこクイズです！きのこを食べると、体にどんな良いことがあるでしょう？ (1)おなかがスッキリする。(2)ガン予防に効果がある。(3)血液をサラサラにしてくれる。(4)(1)(2)(3)全部 … 答えは(4)(1)(2)(3)全部です。これからも、毎日の食事にきのこを積極的に取り入れていきましょう。

