

ランチメール

あま みかく
秋の味覚 **きのこ** について... ^{1/18}

きのこには、おなかの中をそうじしてくれる

食物せんいしよく もつや、カルシウムの吸収きやうしやう たすを助け、

骨ほねや菌はを強くつよしてくれるビタミンDおお ふくが

多くおお含まれてふくいます。たくさんしや るいの種類しや るいが

ありますが、今日きょうのきのこ汁じゆに入はいっているのは、

まいたけ

しめじ



えのきだけ

です!

