



## 2月の主役

## しめじ



給食で使用されている「しめじ」は、安全で清潔に保たれた環境で一株

一株丁寧に作られています。

しめじは、約90日程で収穫時期を迎えます。野生のしめじは苦味が強いのが特長ですが、食べやすいよう研究を重ね苦味のないしめじを作っています。

しめじなどのきのこ類には、カルシウムの吸収を促進するビタミンDや、おなかの調子を整える食物繊維などが豊富に含まれています。

冷凍や加熱をすることで、栄養価が高まる食材です。食卓にきのこを使用した一品をぜひ取り入れましょう。

