



## 9月30日(月) 原宿ドッグ 牛乳 和風スパゲッティ ハッシュドポテト 中華スープ

和風スパゲッティに、秋が旬のきのこ類をたくさん使用しました。那須塩原市産のしめじも使っています。「きのこ」の栄養と効用を紹介します。食物繊維が豊富に含まれていて、便秘の解消、肥満予防や生活習慣病予防の効果も期待できます。また、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸なども豊富に含まれており栄養効果の高い食材です。