

竹原すくすくセンターから

令和5年4月19日(水)の^{こんだて}献立について

たべものあれこれ



『^{しょくいく}食育^ひの日』^{こんだて}献立について

^{まいつき}毎月^{にち}19日は『^{しょくいく}食育^ひの日』です。

^{きょう}今日は、^{にほん}日本で^{むかし}昔から^た食べられてきた、「まごは(わ)やさしい」
^{しょくひん}の食品^{はい}がすべて^{こんだて}入った、^{つく}献立を作りました。

^{きょう}今日の^{きゅうしょく}給食^{ざいりょう}の材料には、「ま」は「^{だいず}まめ」で^{あぶら}大豆からできた「^あ油揚げ」,
「^ごご」は「^{ごま}ごま」,
「^わわ」は「^{くき}茎わかめ」,
「^やや」は「^{やさしい}やさしい」
の^{だいこん}だいこん・^{チンゲンサイ}チンゲンサイ・^{にんじん}にんじん・^{ごぼう}ごぼう,
「^ささ」は「^{さかな}魚」の
「^{さば}さば」,
「^しし」は「^{しいたけ}しいたけなどのきのこ」で「^{しいたけ}しいたけ」,
「^いい」は「^{いも}いも」の「^{はい}じゃがいも」が入っています。

まごわやさしい食品^{しょくひん}を使う^{つか}ことで、^{えいよう}栄養バランスがとてもよい
^{こんだて}献立になっています。

みなさんも「まごわやさしい」食品^{しょくひん}を^{たし}確かめてみてくださいね。

