

たべものあれこれ



『しょくいく ひ食育の日』 こんだて献立について

まいつき にち毎月19日を『しょくいく ひ食育の日』として、にちぜんご わしょく19日前後は和食の献立にしています。

みなさん、「まごは(わ) やさしい」という言葉を知っていますか。

「ま」はだいず大豆などの「まめ」、「ご」は「ごま」、「わ」は「わかめ」、
「や」は「やさい」、「さ」は「さかな魚」、「し」は「しいたけなどのきのこ」、
「い」は「いも」です。「まごは(わ) やさしい」食品をそろえると、
自然と栄養しぜん えいようバランスがよくなります。今日のみそ汁の「まごは
(わ) やさしい」食材を探してみてくださいね。

ま ・ ご ・ は (わ) ・ や ・ さ ・ し ・ い です。

まめ豆 ・ だいず大豆 ・ だいずせいひん大豆製品

ごまごまなどの種実類 しゅじつるい

わかめなどの海藻類 かいそうるい

やさい野菜

さかな魚 ・ ぎよかいるい魚介類

しいたけなどのきのこ類 るい

いも類 るい

