

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

みなさん、「まごは(わ) やさしい」という言葉ことばを知っていますか。

「ま」は大豆だいずなどの「まめ」、「ご」は「ごま」、「わ」は「わかめ」、

「や」は「やさい」、「さ」は「魚さかな」、「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」食品しょくひんをそろえ

ると、自然しぜんと栄養えいようバランスがよくなります。今日きょうのみそ汁しるの「まごは

(わ) やさしい」食材しょくざいを探さがしてみてくださいね。

ま ・ ご ・ は (わ) ・ や ・ さ ・ し ・ い です。

まめ
大豆
だいず
大豆製品
だいずせいひん

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
ぎょかいりい
魚・魚介類

しいたけなどのきのこ類
めい

いも
るい
いも類

