

たべものあれこれ



『食育の日』献立について

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です。

きょう にほん むかし た
今日は、日本で昔から食べられてきた、「まごは(わ)やさしい」
の食品がすべて入った、まごわやさしい汁を作りました。

まごわやさしい汁の材料には、「**ま**」は「**まめ**」で大豆からできた「油揚げ」、「**ご**」は「白ごま」、「**わ**」は「わかめ」、「**や**」は「やさしい」の「にんじん・はくさい・ねぎ」、「**さ**」は「魚」の「ちりめん」、「**し**」は「しいたけなどのきのこ」で「えのきたけ」、「**い**」は「いも」の「じゃがいも」が入っています。

まごわやさしい食品を使うことで、栄養バランスがとてもよい献立になっています。

みなさんも「まごわやさしい」食品を確かめてみてくださいね。

