

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}毎月19日は『^{しょくいく ひ}食育の日』です。

^{きょう}今日は、^{にほん}日本で昔から^{むかし}食べられてきた、「まごは(わ)やさしい」

の食品がすべて^{はい}入った、まごわやさしいみそ汁^{しる つく}を作りました。

^{ざいりょう}今日の材料

「**ま**」は「まめ」で^{だいず}大豆からできた「^{とうふ}豆腐・みそ」

「**ご**」は「ごま」

「**わ**」は「わかめ」

「**や**」は「やさしい」の「^{にんじん}にんじん・^{ねぎ}ねぎ」

「**さ**」は「^{さかな}魚」の「ちりめん」

「**し**」は「しいたけなどのきのこ」の「えのきたけ」

「**い**」は「いも」の「じゃがいも」

まごわやさしい食品^{しょくひん}を使うことで、

^{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「まごは(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。

