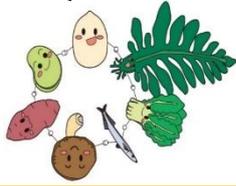
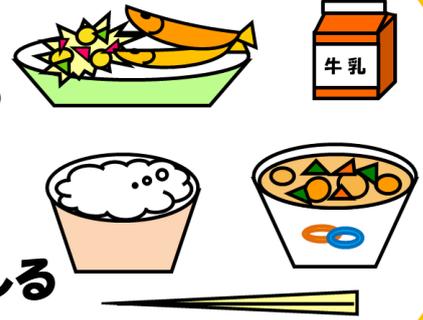


かつ か わしょく ひ こんだて 11月24日は「和食の日」の献立です！

まごわやさしい食材がぜんぶ入っています。さがしてみてね!!



ごはん 牛乳
ししゃものごまてんぷら
まめとじゃがいもの
マヨネーズサラダ
わかめときのこのみそしる



11月24日は、「和食の日」です。



和食では、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材を多く使います。

「まごわやさしい」は、健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を覚えやすく並べたものです。身体に必要な栄養素がいっぱいのキーワード「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活作りに役立てましょう!

まごわやさしい

ま

まめ
(大豆、豆類)
カルシウムや、食物せんい
をたくさん
ふくみます。



ご

ごま
(ごま、ナッツ類)
カルシウムや、体によい
油をふくみ
ます。



わ

わかめ
(海そう類)
鉄やカルシウム、食物
せんいをたくさん
ふくみます。



や

やさい
ビタミンや食物せんい
をたくさんふくみます。



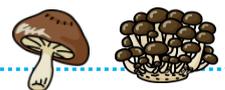
さ

さかな
たんぱく質や鉄をふく
みます。小魚は、カルシ
ウムもたくさんふくみ
ます。



し

しいたけ
(きのこ類)
食物せんいや、骨の成長
をたすけるビタミン D
をたくさんふくみます。



い

いも類
エネルギーになり、食物
せんいも
ふくみます。

