

11月24日(金) 和食の日 わ しょく ひ こんだて

和食わしょくでは「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食しょくざい材おおを多つかく使つかいます。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」とは、健康けんこうな食生活しょくせいかつに役立やくだつ食たべもの
の最初さいしょの文字もじを、おぼえやすくならべたものです。

今日のこんだて

- ごはん
- 牛ぎゅうにゅう
- 魚さかなフライ
- 豆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汁しる

