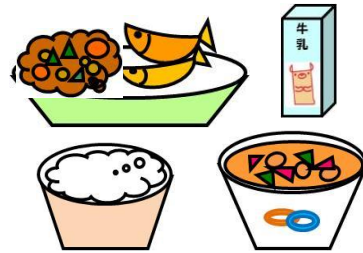


30日は、まごわやさしいの献立です

ごはん 牛乳
ししゃものごまあげ
えとっくに
のっぺいじる



日本型食生活は、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスがよく、からだによいと世界的にも注目されています。「まごわやさしい」は、日本の食事によく使われている、食べて欲しい食材を覚えやすく頭文字をとってあらわしたものです。どの食品も体に必要な栄養がいっぱいです。

生活習慣病予防

まごわやさしい

まめ (大豆、豆類)
カルシウム、食物繊維がたくさん含まれています。



ごま (ごま、ナッツ類)
カルシウムや体に良い油を含んでいます。



わかめ (海藻類)
鉄やカルシウムを豊富に含みます。



いも
エネルギーになり、食物繊維も豊富に含まれます。



やさい
ビタミンの宝庫です。旬の味を楽しみましょう。



しいたけ (きのこ類)
食物繊維や骨の成長を助けるビタミン D が豊富です。



さかな
たんぱく質や鉄を含みます。青魚には EPA や DHA (頭の働きを良くする脂) が豊富です。

