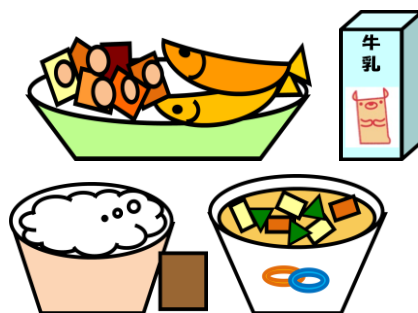


11月22日は「まごわやさしい」の献立です！

ごはん ふいかけ 牛乳
ししゃものごまあげ
えどっこに
のっぺいじる



「まごわやさしい」は、日本の食事によく使われている食材の頭文字をとって、あらわしたものです。どの食品にも必要な栄養がいっぱいです！



まごわやさしい

ま

まめ
(大豆、豆類)
カルシウムや、食物繊維
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
繊維をたくさん
ふくみます。



や

やさい
ビタミンや食物繊維を
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)
食物繊維や、骨の成長を
助けるビタミン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
繊維もふくみ
ます。

