

しょくいく

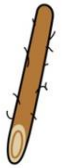
食育ニュース

R4.3.18(金)



きょう こんだて 今日の献立

- だいすい
• 大豆入りひじきごはん
- さわら て や
• 鱈の照り焼き
- やさい
• 野菜のごまだれ
- じる
• わかめのみそ汁
- ぎゅうにゅう
• 牛乳



まいつき にち しょくいく ひ きょう
毎月19日は、『食育の日』です。そこで、今日は『ま・ご・わ・

や・さ・し・い』献立です。これは、体によいといわれている食材

の頭文字をつなげたものです。

ま・・豆

ご・・ごま

わ・・わかめなどの海藻

や・・野菜

さ・・魚

し・・しいたけなどのきのこ

い・・いも

どの料理にどの食材が入っているか、探しながら食べてください。