

中学校

9月10日の
ときめき給食

- ごはん（金芽米）
- まごわやさしいみそ汁
- さんまの甘露煮
- 野菜と豚肉のごま炒め

今回のテーマ「まごわやさしい」

毎日の食事に取り入れたい
理想のスタメン食材

「まごわやさしい」は、日本で昔から大切にされてきた、健康な体をつくる7つの食材の頭文字を含ませた言葉です！それぞれの食材には、皆さんの成長や毎日の活動を支える大切な栄養が詰まっています！

今日の給食にも、これらの食材がバランスよく取り入れられています。自分の体や脳への「栄養」を意識しながら味わってみてください！

ま
ご
わ
や
さ
し
い

（豆・豆製品）：筋肉や体のベースをつくる、良質なたんぱく質

（ごま・種実類）：細胞を健康に保ち、体の調子を整える脂質やビタミン

（わかめ・海藻類）：骨や歯を強くし、体の機能をスムーズにするミネラル

（野菜）：免疫力を高め、風邪に負けない体をつくるビタミン

（魚）：脳の働きを活性化させ、記憶力や集中力を支える栄養素

（しいたけ・キノコ類）：お腹の環境を整え、すっきりを助ける食物繊維

（いも類）：毎日元気に活動するためのエネルギー源となる炭水化物

