

# 小学校

9月14日の  
ときめき給食

- ごはん (金芽米) きんめまい
- ごまみそ碗 わん
- 秋鮭の塩焼き あきさけ しおや
- 鶏肉と大豆の照り煮 とりにく だいず て に

今回のときめきポイント



今回のテーマは「まごわやさしい」です

## まごわやさしい

敬老の日(18日)にちなんで、  
長生きで有名な日本で昔から  
食べられてきた食べ物の種類や  
特徴を、「まごわやさしい」の  
頭文字で覚えましょう!

これらの食べ物をしっかり食  
べることで、栄養のバランスが  
整いやすくなります。



体をつくるもとになるたん  
ぱく質が多い



体によい油、ミネラ  
ルが多い



骨を作るもとになるカルシウムや  
お腹の調子を整える食物繊維が多い

今日の給食には、大豆・ごま・わかめ・野菜類・鮭・しいたけ・里芋を使っています!



体の調子を整えるビタミン・ミ  
ネラルや食物繊維が多い



たんぱく質、体によい油、ビ  
タミン、ミネラルが多い



ビタミン、ミネラル、食物  
繊維が多い



体を動かすもとになる炭水化物、  
ビタミン、食物繊維が多い