

小学校

9月11日の
ときめき給食

- ごはん (金芽米)
- まごはやさしいみそ汁
- かつおフライ ●豚バラ炒め

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



日本で昔から食べられている健康的な食材の頭文字が「まごわやさしい」です！！
敬老の日（16日）にちなんで、昔から食べられている食材について見直してみましょう！！
今回の「まごはやさしいみそ汁」には、ま（豆）→みそ ご（ごま）→ごま油 わ（わかめ）→わかめ
や（野菜）→野菜類 さ（魚）→ちくわ し（しいたけ）→しいたけ い（いも）→里芋を使っています！！