

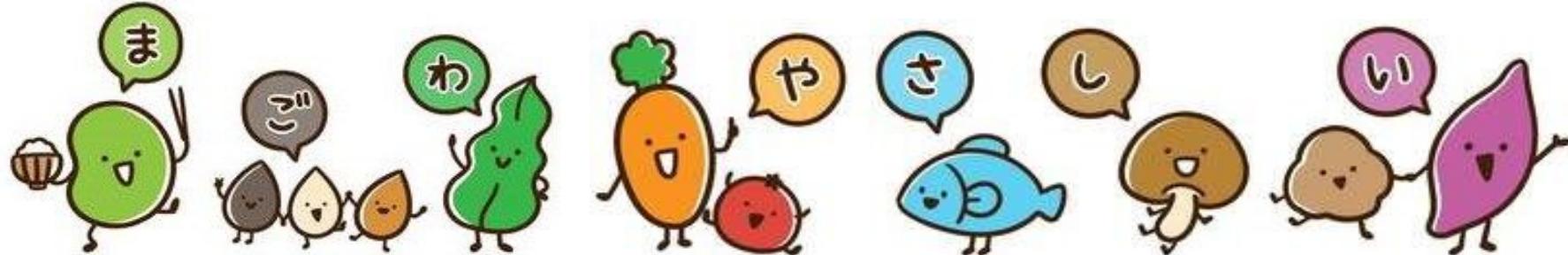


- ごはん（金芽米）
- まごはやさしいみそ汁
- かつおフライ ●豚バラ炒め

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



「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です！！

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！！

普段の食生活にも上手に取り入れてみてください！

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！！