

小学校

9月12日の
ときめき給食

- ごはん (金芽米) きんめまい
- 甘酒入りみそ汁 あまざけい しる
- さんまの甘露煮 かんろに
- 鶏肉と里芋の煮物 とりにく さといも にも

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

まごあやさしい



今回の給食には、「ま (豆) → 豆腐」「ご (ごま) → ごま」「わ (わかめ) → わかめ」「や (野菜) → 野菜類」「し (しいたけ) → しいたけ」「い (いも) → 里芋」を使っています！！

日本で昔から食べられている健康的な食材の覚えやすい食育ワードが「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よう！！ また、みそや甘酒などの発酵食品と組み合わせると、より栄養素のバランスが整います！！