

# 中学校

9月12日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん（金芽米）
- 豆腐ときのごまみそ汁
- さんまのかば焼き
- お茶
- 牛肉と里芋の煮物
- いちごヨーグルト

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

…まめ  
豆

…ごま  
ごま

…わかめ  
わかめ

…やさい  
野菜類

…さかな  
さんま

…しいたけ  
しいたけ

…いも  
いも

今回の給食には、「ま（豆）→豆腐」「ご（ごま）→ごま」「わ（わかめ）→ひじき」「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！！

「まごわやさしい」とは、長寿国である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！！ また、みそやヨーグルト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！！

普段の食生活にも上手に取り入れてみてください！