

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

10月19日(木)

きょうのもりつけ

ま油揚げ
やにんじん・さやいんげん
さ鰯 干し椎茸

いた
炒めたくあん

ごごま
やたくあん



きゅうにゅう
牛乳

☆さつまいも・
かぼちゃ・みそは
新潟県 とうまち
の白井農園から
届きました。

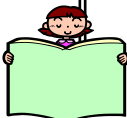
いわし
鰯のスタミナごはん

まみそ
ごごま
わわかめ
や大根・かぼちゃ
ししめじ
いさつまいも

ごまみそ汁

ちよつと
メモ

きょう にち “^{しょくいく ひ}食育の日” です。きょう わしょく 今日も和食で『まごわ やさしい』というキーワードのそろったメニューになっています。このキーワードは健康を守るための食事^{けんこう まも}にどんな^{しょくじ}食べ物を取り入れたらいいのかを教えてください。まは^{まめるい かこうひん}“豆類やその加工品”、ごは^{ごごま}ごまなどの^{しゅじつるい}“種実類”、わは^{かいそうるい}ワカメなどの“海藻類”、やは^{やさいるい}“野菜類”、さは^{ぎょかいるい}“魚介類やその加工品”、しは^{しいたけ}しいたけなどの^{きのこるい}“きのこ類”、いは^{いもるい}“いも類”です。ぜひ、料理^{りょうり}に使っている食べ物^{つか たもの}を確認しながら^{かくにん}食べてみましょう！



きょう 今日^{ほん}は『め〜くめく』という本から^{いた}“炒めたくあん”を取り入れました。