

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

3月19日(火)

きょうのもりつけ

ごま
鯖

さば
鯖のごまだれ焼き

わ
青のり
い
じゃがいも

あお
青のりポテト

ごはん

ま豆腐
油揚げ
みそ
やキャベツ
にんじん
ごぼう
小松菜
長ねぎ
しえのきたけ



きゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

く
具たくさん
やさい
とうふ
しる
豆腐と野菜のみそ汁

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう こんねんどさいご しょくいく ひ こんねんど なんかい
今日は今年度最後の“食育の日”です。今年度も何回か
この日に“まごわやさしい”という標語を取り入れた和食を
取り入れてきました。ごはんを主食におかずや汁物を組み
合わせた食事は、この“まごわやさしい”を覚えておけば、
和食に限らず、バランスのよい食事をとる事ができます。

まは “豆類やその加工品”、ごはごまなどの“種実類”、わ
はわかめなどの“海藻類”、やは“野菜類”、さは“魚介類や
その加工品”、しは椎茸などの“きのこ類”、いは“いも類”
です。しっかりと“バランスのよい食事のとり方”を覚え、
1日3食の中でとれるようにしましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ かす なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームよりキャベツ、中野農園より小松菜です。