

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

6月19日(水)

きょうのもりつけ

さつまいものごま^{てん}天ぷら

※5年生は2つ

やさやいんげん
さ塩鮭

はつがげんまいい さけ
発芽玄米入り鮭ごはん

はつがげんまいい
発芽玄米と
は、玄米よ
りもさらに
えいようか
栄養価がア
ップしたお
こめです。

いそに
磯煮

ま大豆
わひじき
やにんじん
ささつまあげ

まみそ・油揚げ
や大根・にんじん
小松菜
ししめじ・なめこ
生しいたけ

きのこ汁



ぎゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
とうかまち うすい
十日町の白井
農園から届きま
した。

ち
よ
っ
と
メ
モ

6月は『食育月間』です。そして毎月19日は“食育の日”
です。今日も“食育の日”にちなんで、ごはんを主食にお
かずや汁物を組み合わせた一汁二菜の“和食”を取り入れま
した。今日はどんなものを食べたらいいのかを教えてください
いる“まごわやさしい”という標語を取り入れたメニューに
なっています。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。ぜひ、“バランスのよい食事のとり方”の参考
にしておうちの人にもぜひ、伝えてほしいと思います。

きょう じ ば のうさんぶつ なごみ だいこん なかのうえん こまつな
今日の地場農産物 和ファームより大根、中野農園より小松菜です。