

きゅうしょくしつからのお知らせ

れいわ ねん
令和6年

9月19日(木)

きょうのもりつけ

こまつな
キャベツと小松菜のごまびたし

ごごま

やキャベツ・小松菜

さんま
さ秋刀魚

さんま や どん
秋刀魚のかば焼き丼

まみそ・油揚げ

わわかめ

やはくさい

しえのきたけ

いじゃがいも



ぎゅうにゅう
牛乳

☆じゃがいも・みそ
は新潟県十日町の
白井農園から届
きました。

じゃがいもとわかめのみそ汁

ちよつとメモ

きょう 19日は食育の日です。今日は“どんぶり物”での『まごわやさしい』というキーワードメニューです。このキーワードは健康を守るための食生活の標語です。どんなものを食べたらいいかを教えてくださいるのがこのキーワードです。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。食事の時にはこのキーワードを思い出して、健康的な食生活を送りましょう！

きょう じ ばのうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。