

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

や小松菜
はくさい
さかつおぶし

れいわ ねん
令和7年

2月19日(水)

ま大豆
ごごま
さ鰹
いさつまいも

かつお さんしょくあ
鰹の三色揚げ

おひたし

ごはん



きゅうにゅう
牛乳

わかめ汁

ま豆腐
わわかめ
や大根
にんじん
えのきたけ

ちよつと
メモ

きょう にち しょくいく ひ
今日、19日は“食育の日”です。いつものように“まご
わやさしい”がそろった和食になっています。今日は和食文化
には欠かせない“大豆”についてお話しします。大豆はあずき
とともに日本で最も古くから食べられていた豆です。昔は
お肉に代わる大切なたんぱく源として多く食べられていて
“畑のお肉”と呼ばれていました。ところが最近では、豆そ
のものを食べなくなってしまう、お肉の消費量ばかりが増え
てしまいました。健康な生活を送るために大切な食生活を
考えたときに“大豆”はとても大事な食べ物です。今日は甘
辛味で人気のある“鰹の三色揚げ”に使っています。

きょう じ ばのうさんぶつ なごみ だいこん
今日の地場農産物 和ファームより大根です。