

わしょくぶんか けいしょう 和食文化の継承



☆今日の給食は・・・まごわやさしいプレート

「まごわやさしい」って、なに？

まごはやさしいとは・・・

ま・・・まめ

ご・・・ごま

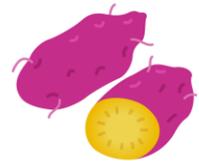
わ・・・わかめ

や・・・やさい

さ・・・さかな

し・・・しいたけ (きのこ)

い・・・いも



この言葉の食べ物が入っていると、バランスの良い食事ができます。

なんと、今回の給食にはこの言葉の食べ物が全部はっています。

☆日本の和食は、すごい！

日本の和食がすごいわけはいくつかありますが、今回はその中の一つを紹介しま
す。それは、栄養をバランスよくとることができるということです。また、「うま
味」を上手に使って塩分をひかえることができます。料理に油をたくさん使わな
いので、健康的です。

☆今日の献立

はくまい
白米

てりやき
ぶりの照焼

ぐだくさんとんじる
具沢山豚汁

うめ
キャベツの梅じゃこサラダ



ぜひみなさんも和食の良さを知って、たくさん栄養を取ってください！