

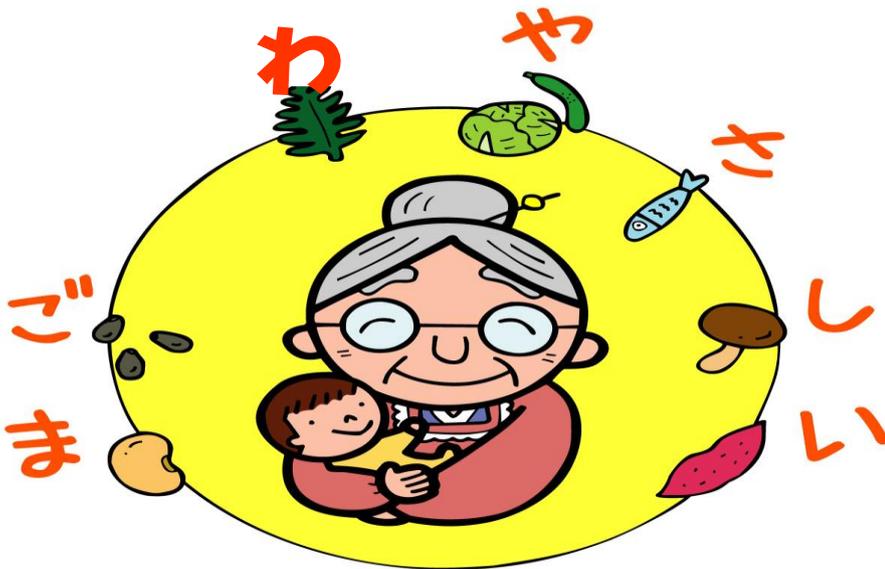
11月目標

わしょく 和食のよさを知ろう!

和食の「まごわやさしい」とよばれる食べもの
昔から日本人の健康を支えてきた食べものです

11月24日（水）

は、「まごわやさしい」
食材が、すべてそろ
った和食です。数え
ながら食べましょ



さばのたったあげ（さ）
ひじきのいりに（ご・わ・
や）
うちまめとこんさいみそ
1ス

まめ

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は日本になじみのある食べ物です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、体を作るもととなるたんぱく質がたくさん入っています。



ごま

ごまなどの植物の種や実は、一つぶ一つぶは小さいですが、体によい働きをする油や栄養素がぎっしりつまっています。



わかめ（海そう）

わかめやひじきなどの海そうには鉄やカルシウムが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。



やさい



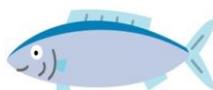
ビタミンや食物繊維の宝庫です。風邪などから体を守ってくれます。

おなかの調子もよくしてくれます。



さかな

体を作るもととなるたんぱく質や、血液の流れをよくしてくれる脂が多く含まれています。



しいたけ（きのこ類）

しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類は、骨の成長を助けるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。



いも

いも類は食物繊維とビタミンCが豊富です。体をうごかすエネルギーになる炭水化物もたくさん入っています。

