

# 11月給食だより



令和2年 11月  
萩野台共同調理場

木の葉が、赤や黄色にかわり、目を楽しませてくれる季節になりました。秋は、実りの季節です。新米、魚、野菜、きのこ、果物などおいしいものがいっぱいです。冬の訪れにそなえ、旬の食べ物をバランスよく食べて寒さに負けない元気な体づくりをしましょう。

## にほん しょくじ 日本の食事について知ろう

### ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い っ 知っていますか？

「まごわやさしい」は、日本人がむかしから食べてきた食べものの名前の最初の文字を並べたものです。これらの食べものを使って作られる日本の食事は、世界からも注目される健康によい食事です。

それぞれの食べもののよさを知って、食べてみましょう。

**まめ** 大豆やとうふなどの大豆製品や、いんげん豆、小豆など豆類は、栄養がたっぷり入っています。



**ごま** 小さな粒ですが、ビタミンやカルシウムがたっぷりです。むかしから、いろいろな料理にまぜて使ってきました。



**やさい** 野菜には、ビタミンや食物せんいがたっぷりです。風邪など、病気から体をまもってくれます。



**は(わ)かめ** わかめ、のり、ひじきなど海そうには、カルシウムや鉄分がたっぷりです。骨や血をつくるもとになります。



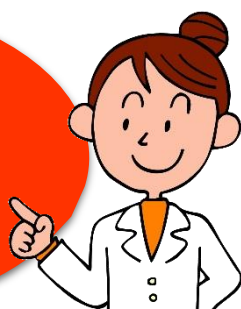
**さかな** イワシやアジ、サバなどは、血液の流れをよくしてくれます。小魚は骨ごと食べるのでカルシウムたっぷりです。



**しいたけ(きのこ)** しいたけ、えのき、しめじなどには食物せんいがたっぷりです。おなかの調子をよくしてくれます。



給食は、これらの食べものを使ったメニューがよく出ています。さが探してみましよう。



**いも** ビタミンCや食物せんいがたっぷり。おなかの調子をよくしてくれます。

