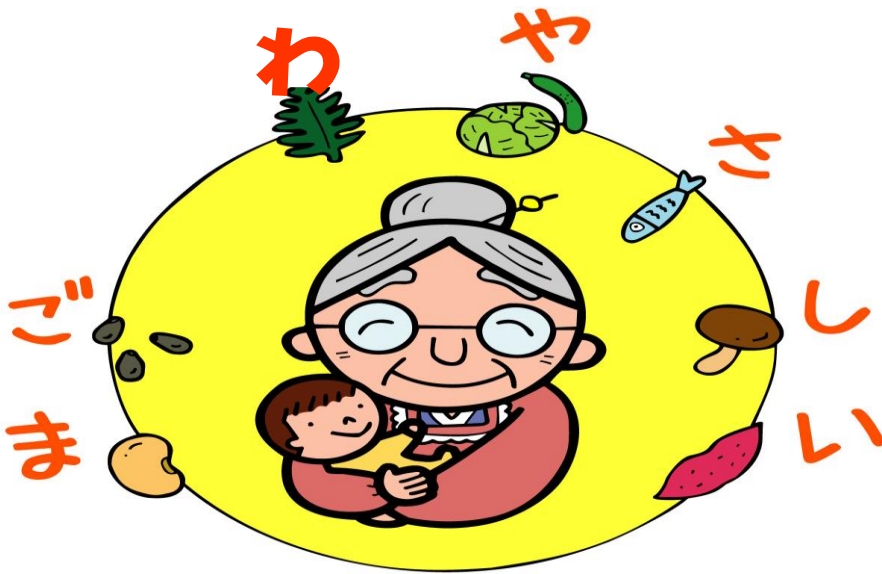


11月目標

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は、
昔から日本人の健康を支えてきた食べものです。



11月24日は「和食の日」です。21日は、「まごわやさしい」食材が、すべてそろった給食です。数えながら食べましょう。

カリカリだいずのわかめごはん
(ま・豆)(わ・ワカメ)
シシャモフライ(さ)
そくせきづけ(や野菜)(ご・ゴマ)
のっぺいうどん(し・しいたけ)(い・里芋)

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。



やさしい



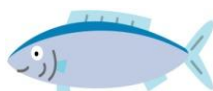
ビタミンや食物繊維の宝庫です。風邪などから体を守ってくれます。

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。

