

11月1日(火)

わ しよくざい
和の食材「まごわやさしい」
～元気のために食べてほしい食べ物～

【ま】まめ…大豆やとうふ・納豆など

【ご】ごま…ごまなど

【わ】わかめ…わかめ・ひじきなど

【や】やさしい…緑黄色野菜・その他の野菜

【さ】さかな…さば・いわしなど

【し】しいたけ…しいたけ・しめじなど

【い】いも…じゃがいも・さつまいもなど



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さごしのごまじょうゆかけ
ごもくじる
だいずのもの

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、いりごま さといも、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さごし、 けいにく、だしこんぶ、だいず けずりぶし、うすあげ、ひじき
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にんじん だいこん、はくさい、みつば しいたけ

クイズ1 今日の給食に使われているいもは、どれでしょうか。

① ジャがいも ② さといも ③ さつまいも

一口メモ

けんこうてき えいよう しよくじ
○健康的で栄養のバランスがとれた食事をするため
に料理に使いたい和の食材の頭文字をとって
「まごわやさしい」という言葉があります。



「ま」はまめ、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの
かい りょうり つか わ しよくざい かしら も じ
海そう、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」は しいたけ

などのきのこ、「い」はいもです。むかしから日本で伝わってきた食品です。

きょう きゅうしよく ぎゅうにゅう ごもくじる
○今日の給食は「ごはん、牛乳、さごしのごまじょうゆかけ、五目汁、だいずの煮もの」
です。今日の給食には、まごわやさしい食品がすべて使われています。



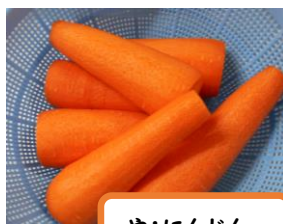
ま:だいず



ご:ごま



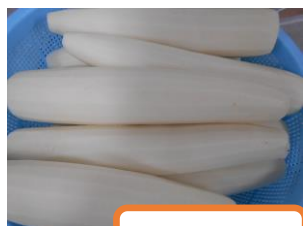
わ:ひじき



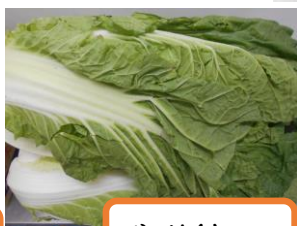
や:にんじん



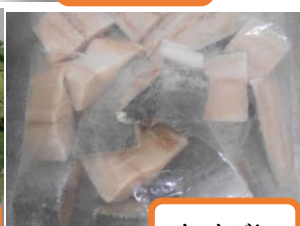
や:みつば



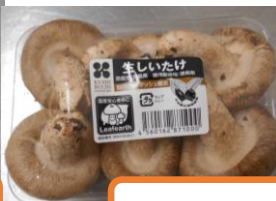
や:だいこん



や:はくさい



さ:さごし



し:しいたけ



い:さといも

たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	みつば	大分県
にんじん	北海道	だいこん	新潟県	さといも	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ②