

## 11月1日(火)

わ しょくざい  
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  
だいすのにもの

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、だいこんぶ、だいすけずりぶし、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 じゃがいも ② さといも ③ さつまいも

## 一口メモ

○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  
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。

○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、だいすの煮もの」  
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:だいす



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