

令和7年7月8日の給食

「まごわやさしい」

今日の給食は、「まごわやさしい」の
7品目をすべてそろえた献立です。

3 バランスよく
食べよう



まごわ
やさしいこと
何だ？

★ 茎わかめのんにんにく炒め

☺ 八王子産にんにく使用

★ ごま和え

☺ 八王子産小松菜、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 鯖のみそ焼き

★ ごはん

★ 呉汁

☺ 八王子産にんじん、玉ねぎ、
じゃがいも、大根使用



11 和食文化を
伝えよう



3 バランスよく
食べよう



「まごわやさしい」

バランスの良い食事をするために取り入れたい食材7品目の頭文字からできた和食の合言葉です。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がければ、栄養バランスのとれた食生活を送ることができます。



<u>ま</u> め 豆・豆製品	<u>ご</u> ま 種実類	<u>わ</u> かめ 海藻類	<u>や</u> さい 野菜	<u>さ</u> かな 魚介類	<u>し</u> いたけ きのこ類	<u>い</u> も いも類

7品目を摂るためのポイント

今までの食事に足りないものを少しプラス！

肉が多めだったら、魚の日を増やそう！

まずは、毎食1～2品を目標に！

汁物に海藻や豆腐、炒め物にきのこなど

冷凍食品や缶詰も活用しましょう。

冷凍の野菜やいも、豆の水煮缶など





職場体験学習 (城山中2年生)

令和7年7月8日～10日

炊飯



ごま和え



茎わかめ炒め



呉汁

試食会のお手伝い(盛り付け)



三日間、
頑張っ
てね！



食器洗淨

