

令和7年7月23日 水曜日

「まごわやさしい」



★ごま和え
☺八王子産小松菜、にんじん使用

★牛乳

★茎わかめのにんにく炒め
☺八王子産にんにく使用

★鯖のみそ焼き

★ごはん

★けんちん汁
☺八王子産にんじん、長ねぎ、じゃがいも、大根使用

「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の7品目の頭文字からできた和食の合言葉です。

まめ 豆・豆製品	ごま 種実類	わかめ 海藻類	やさい 野菜	さかな 魚介類	しいたけ きのこ類	いも いも類
						

✨ 摂り方のポイント

- **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

23日の給食に注目 👁️

「まごわやさしい」の7品目をすべてそろえた献立です。



どの料理に入っているか
さがしてみてください！