令和５年　７　月　１９　日（　水　）

今日の南中給食

食育の日献立

メニュー

- ご　飯　（しゃもじ）
- アジの南蛮漬け
（１人２枚・はさみ）
- ごま和え（ギザお玉）
- 呉汁（大お玉）
- 牛　乳

今日の栄養メモ

毎月１９日は、「１９」に「いく」をひっかけて、食育の日です。この日は、できるだけ、和食とし、昔から食べられている、健康によい和の食材「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも」の頭文字をとり、「まごはやさしい」献立にしています。今日は豆や野菜をたっぷりいれた呉汁の献立です。呉汁の「呉」とはすりつぶした大豆を意味します。日本各地の、稲作地域では、田んぼの畦などに、大豆を植えたため、収穫時期には体を温め、栄養をつけるために、呉汁をつくりました。豆の甘みがまろやかな味噌汁です。