令和５年　１０　月　１９　日（　木　）

今日の南中給食

食育の日献立

メニュー

- 大豆ご飯（しゃもじ）
- アジの南蛮漬け（はさみ）
- 小松菜磯和え（ギザお玉）
- 豆腐とわかめ味噌汁（大お玉）
- さつま芋のレモン煮
- 牛乳

あじの南蛮漬けの数について

一人、一切ずつですが、３年生の分が、キャンセルできなかったため、２年生に＋１５切入っています。がんばって食べてください。

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。

気候もぐっと秋らしくなりました。実りの秋、食欲の秋です。今、インフルエンザが蔓延していますが、しっかり食べて、体力をつけ、ウイルスに負けない体をつくりましょう。