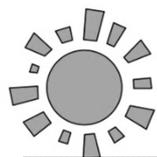
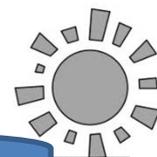


令和6年 1 月 19 日 ( 金 )



# 今日の南中給食



## 食育の日献立

### メニュー

- ご飯 (しゃもじ)<sup>なんばんづけ</sup>
- アジの南蛮漬け<sup>なんばんづ</sup>  
(はさみ)
- ごま和え (ギザお玉)<sup>あ</sup>
- 呉汁 (大お玉)<sup>こじる</sup>
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>



### きょう えいよう 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入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。  
豆の甘みがまるやかな味噌汁です。