令和６年　２　月　１９　日（　月　）

今日の南中給食

食育の日
「まごは(わ)やさしい」献立

メニュー

- わかめご飯（しゃもじ）
- 鯖の香味焼き（はさみ）
- ひじきと大豆の炒め煮（ぎざお玉）
- 小松菜と里芋味噌汁(お玉)
- 牛乳

今日の栄養メモ

毎月１９日は食育の日です。数字の「１９」と「しょくいく」の「いく」をひっかけています。

毎月この日は「まごは（わ）やさしい」メニューにしています。

日本の伝統的な健康食材を使った和食メニューのことです。

昔から体にいいとされる、「まめ」、「ごま」、「わかめ」「やさい」、「さかな」、「しいたけ」、「いも」の頭文字をとったキャッチフレーズです。体にいいのでしっかり食べてくださいね。