令和５年　５　月　１９　日（　金　）

今日の南中給食

メニュー

- わかめご飯
- 鯖の香味焼き
- ひじきと大豆の炒め煮
- 味噌けんちん汁
- 牛乳

本日は台ふき回収日です。
給食終了後、ワゴンにのせて
返却してください！

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。

みなさんは「まごは（わ）やさしい」メニューを知っていますか？

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」の頭文字をとっています。

毎月19日は「まごはやさしい」メニューを提供します。