

令和6年 7月 18日(木)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ご飯 (しゃもじ)
- 鯖の香味焼き (はさみ)
- 中華風わかめサラダ  
(ギザお玉)
- 呉汁 (大お玉)
- 牛乳

しよくいく ひ こんだて  
食育の日献立



## 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。

鯖の香味焼きは、調味料に漬け込むときにニラとニンニクをいっしょに入れてあります。ニラとニンニクには体内でエネルギーを作り出すことを助ける働きがあります。夏バテ予防にしっかりと食べましょう。