

令和7年 2月 19日(水)



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」

「やさしい」、「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。