

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<sup>はん</sup>ご飯 (しゃもじ)
- 鯖<sup>さば</sup>の香味焼き (はさみ)
- ひじきと大豆<sup>だいず</sup>の炒め煮  
(ぎざお玉)
- 小松菜<sup>こまつな</sup>と里芋<sup>さといも</sup>味噌汁<sup>みそじる</sup>(お玉)
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>



## 今日の栄養メモ

まいつきじゅうくにち <sup>しょくいく</sup> ひ すうじ <sup>いち・く</sup>  
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。

まいつき <sup>ひ</sup>  
毎月この日は「まごは(わ)やさしい」メニューにしています。

にほん <sup>でんとうてき</sup> <sup>けんこうしょくざい</sup> <sup>つかっ</sup> <sup>わしょく</sup>  
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。

むかし <sup>からだ</sup>  
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<sup>からだ</sup>にいいのでしっかり食<sup>た</sup>べて

くださいね。