

明日は、19日「食育の日」です！

バランスよく栄養をとると、体調を整え、免疫力アップ！
生活習慣病の予防につながります。

「まごわやさしい」という、日本人が昔から食べてきた大切な伝統食品です。
その食品の役割を選び、()に「ま、ご、わ、や、さ、し、い」を選択し記入しよう

【ま】	豆
【ご】	ごま
【わ】	わかめなど海藻類
【や】	野菜
【さ】	魚
【し】	しいたけなどキノコ類
【い】	いも類



- (**や**) いろいろな色の、その土地で作られた季節のものを、たくさん食べて血液サラサラ
- (**さ**) 給食でよく出るイワシ、アジ、サンマ、サバなど青魚は、脳を活性化する
- (**い**) 主食にもなる野菜、栄養豊富、お腹の調子を良くする食物繊維を多く含む
- (**わ**) 海のもの、骨を作るカルシウム、血液サラサラのミネラルと食物繊維も豊富
- (**ご**) 小粒なのに、ミネラルたっぷり、老化を防ぐビタミンEも豊富
- (**し**) ビタミンや食物繊維が多く、低カロリーなのもうれしい
- (**ま**) 豆腐や納豆、味噌など、日本人が昔から食べてきた大切なたんぱく源です

明日19日「食育の日」は、郷土料理が給食メニューに入ります。
何の「豆」でしょう！

お楽しみに！！