

毎月19日は「食育の日」

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。
その食品の意味を選び、（ ）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 ） 主食にもなる野菜で栄養も豊富、お腹の調子を良くする食物繊維を多く含む。
- （ わ ） 海のもので、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。

