

令和7年9月22日(月)の給食



☆

- ・ごはん
- ・いわしのカレーみそ煮
- ・大根のそぼろ煮
- ・かきたま汁
- ・牛乳



今日も「まご食メニュー」です。

日本人は、米を主食にして、魚介、野菜、いも類、きのこ類、豆類、海そう類などをとりいれた食事スタイルを長く続けてきました。和食は体に必要な栄養素をたっぷり含んだ理想的な食事です。毎回の食事に1～2品程度の「まごわやさしい」食材を取り入れてもよい効果が期待できます。