

ランチメール

2022.5.6

えいほう
栄養

バランスの整った
和食づくりの合言葉

まごわやさしい



↓
まめ 大豆類



↓
ごま



↓
わかめ (海草)



↓
野菜



↓
さかな 魚



↓
しいたけ (きのこ)



↓
いも

きょう こんだて
今日の献立は...

ぜんぶ はい
全部入っています!

① → 油あげ・みそ ② → ごま ③ → わかめ

④ → キャベツ など ⑤ → かつお ⑥ → えのき ⑦ → じゃがいも

★ いつもの献立でも探してみよう ☆☆