

ランチメール 25



こんしゅう がっこう きゅうしょく しゅうかん
今週は学校給食週間です

きょう こんにだて ほんじつ
今日の献立に入っている

「まごわ(は)やさしい」の食材は...

- ・ソフトめん → ま (あぶら) (油あげ・みそ)
- ・けんちんうどん → や (なが) (しょうが・ごぼう・長ねぎ・にんじん・だいこん)
- ・い (さといも)
- ・まめまめみそ豆 → ま (まめ) (大豆・高野豆腐・みそ)
- ・ご (ごま)

きょう 今日(ま)の食材(しょくざい)がたくさんありますね!

だいず 大豆(ま→大豆・大豆製品(せいひん)です)は、とうふ 豆腐やみそ、

あぶら 油あげにもすがた 姿(すがた)をか 変える(か)食材(しょくざい)です。ほかには何(なに)があるかな?

たんぱく 質(しつ)が おお 多く(ほたけ)、「畑(はたけ)の肉(にく)」とも

い 言(い)われるほど えいよう 栄養(えいよう)まんてん 満点(まんてん)です。○ ○