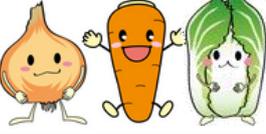
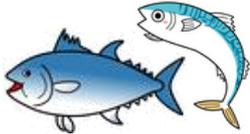
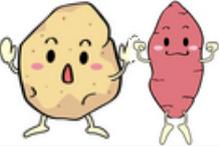


# 🌸 日ごろから食べたい食べ物 🌸

## まごわ(は)やさしい

「まごわやさしい」は、日本では昔から食べられている食べ物です。健康で元気にすごすために、みなさんにぜひ食べてほしい食べ物の組み合わせです。

ま	まめ 	だいず きんときまめ などのまめ 大豆や金時豆などの豆 きんにく ち からだ 筋肉や血など体をつくれます！
ご	ごま 	ほか 他にはアーモンドやくるみ おはだツルツル！ほね つよ 骨を強くします！
わ(は)	わかめ 	ほか 他にひじき、こんぶ、もずくなど ほね ち 骨になる、血をつくる栄養が豊富！
や	やさい 	おなかのちょうしをととのえます。 かぜ 風邪をひきにくくします。
さ	さかな 	からだ 体をつくり、あたまの働きもよく はたら します！
し	しいたけ 	ほか 他にはしめじ、エリンギなど おなかのちょうしをととのえます。
い	いも 	じゃがいも、さつまいもなど おなかのちょうしをととのえるもと！

今日の給食には、「まごわやさしい」の食べ物がすべて入っています。どれかわかるかな？  
バランスのよい食事で、  
元気いっぱいがんばりましょう！



今日の給食には、【ま】大豆、【ご】ごま、【わ】あおのり、【や】にんじん、たまねぎ、いんげん  
【さ】ししゃも、【し】しいたけ、【い】じゃがいも が入っています。