

19日は  
食育の日

# 『まごわやさしい』

『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

ご



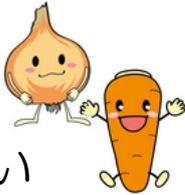
ごま (ナッツ)

わ



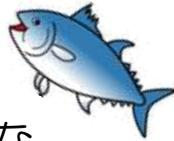
わかめ (海藻)

や



やさい

さ



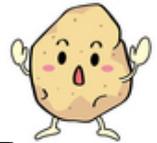
さかな

し



しいたけ  
(きのこ)

い



いも

今日の給食では、

【ま】大豆から作る豆腐、【や】にんじんなどの野菜、【さ】ししゃも、  
【し】きのこの仲間、えのきたけ、【い】いもから作るしらたき  
が入っているよ！

4月22日の  
イチオシ！



えのきの佃煮

【エノキは、なんのき？】

『えのきたけ』は、『榎』という木の根元に生えるキノコです。

【エノキは白い？】

ふだん食べている『えのきたけ』は白ですが、野生のものは茶色いです。

【なめたけ】

えのきの佃煮は、『なめたけ』ともいいますね。この料理、初めて作ったのは京都の料亭といわれています。ごはんとの相性はばっちりです！

