



「まごは(わ)やさしい」お弁当



★ 献立 ★



★ぎゅうにゅう



★ 栄養価 ★

	こめ 米の量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維
	g	kcal	g	g	mg	g
低学年	60	641	28.2	21.3	359	5.6
中学年	70	675	28.8	21.4	360	5.7
高学年・大人	80	710	29.4	21.5	360	5.7

「まごは(わ)やさしい」とは・・・

栄養バランスの良い食事にするための、具体的な食材の選び方のごろあわせです。

「まごわ(は)やさしい」食材を使って、料理をつくると栄養バランスの良い食事になります。

今日のお弁当の中に「まごは(わ)やさしい」食材が入っています。さがしてみよう！

わかめなどのかいそうからカルシウム・鉄分をとりましょう。

やさいをたっぷり食べてビタミンをとりましょう。

さかなのあぶらは頭のはたらきを良くします。

ごまなどの種実からビタミンEをとりましょう。

まめから質の良いたんぱく質をとりましょう。



しいたけなどのきのこ類からビタミンDをとり、骨を強くしましょう。

いもからビタミンCと食物繊維をとりましょう。

〈答え〉 まめ・・・かりんとうの「大豆」

ごま・・・ピーマンのじゃこ炒めの「ごま」

わかめ(かいそう)・・・しそわかめごはんの「わかめ」、そうめんうりとひじきの酢の物の「ひじき」

やさい・・・なす、たまねぎ、トマト、そうめんうり、きゅうり、オクラ、ピーマンなど 13種類

さかな(魚介)・・・あじのカレー焼きの「あじ」、ピーマンのじゃこ炒めの「しらす」、かりんとうの「いりこ」

しいたけ(きのこ)・・・夏野菜のトマト煮の「しめじ」 いも・・・かりんとうの「さつまいも」