

今日の給食

令和5年10月18日



今日の献立

ごはん、サバの塩焼き、大豆のいそ煮、白菜のすまし汁

(牛乳は毎日です。)

今日は、「大豆のいそ煮」の紹介とクイズをします。では早速ですがクイズです。

皆さんは「まごは、やさしい」という言葉を聞いたことがありますか？体に良いとされる食品の頭文字をあわせたものです。

「ま」から始まるからだによい食べ物はどれでしょうか？

- ①マカロニ
- ②マグロ
- ③マメ

正解は③の豆でした。ちなみに、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はいもです。普段の生活にもぜひ意識してください。