

11月24日（水）

きょうは、“まごわごはん”についてのお話をします。

“まごわごはん”の“まごわ”とは、「まごわやさしい」という言葉の頭の3文字^{もじ}のことです。「まごわやさしい」とは、健康な日本の食生活に役立つ和の食材の、最初の文字^{おぼ}を覚えやすく言いあらわしたものです。

「まごわやさしい」に当たるそれぞれの食材は・・・

- ・「ま」は、豆。大豆や豆腐^{とうふ}などの大豆製品
- ・「ご」は、ごま。ごまやアーモンド、栗^{くり}などの種実類^{しゅじつ}
- ・「わ」は、わかめ。わかめやひじきなどの海藻類^{かいそう}
- ・「や」は、野菜。
- ・「さ」は、魚。
- ・「し」は、しいたけ。しいたけやしめじなどのきのこ類
- ・「い」は、いも。じゃがいもやさつまいもなどのいも類です。

きょうの給食の“まごわごはん”では、「ま」は“大豆”、「ご」は“ごま”、「わ」は“ひじき”、「や」はごぼう、「さ」は“ちりめんじゃこ”、「し」は“しいたけ”、「い」は“さつまいも”という食材を使用しています。栄養^{えいよう}たっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。