まごわやさしいという言葉を知っていますか？

「まごわやさしい」とは、健康的な食生活を送るために必要な食材の頭文字をとってつくられた言葉です。

「まごわやさしい」食材を使った料理を食べていれば、健康的な食生活を送ることができると言われています。

★「まごわやさしい」の3つのポイント

1. ま＝まめ（豆製品）　ご＝ごま（ごま類）というように1日の中でこの食品を1回は取り入れましょう、という考え方です。
2. 毎日のお食事に足りていないものを少しプラスするだけでOKです。
3. 計算は不要なので誰でも簡単に続けることができます。

ま：まめ　豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など
ご：ごま　ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど
わ：わかめ　海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
や：やさい　野菜類…葉野菜、根菜などできれば赤・緑・白の野菜
さ：さかな　魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
し：しいたけ　きのこ類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
い：いも　イモ類…ジャガイモ、サトイモ、かぼちゃなど

食育に興味はあるけれど、バランスと言われても詳しくは分からないという方も多いのではないでしょうか？
今までのお食事を大きく変える必要はありません。足りないものを少しプラスするというように気軽に考えてぜひやってみてください。

今年度もあとわずかになりました。この１年で食に興味をもち、なんでもよく食べてくれるようになり、子どもたちの成長に嬉しく思います。
「今日の給食はなに？」「今日のおいしかったぁ～♪また作って！！」と毎日給食を楽しみにしてくれ、よく声をかけてくれました。
今月の給食はつき組のみんなが選んでくれた「リクエストメニュー」を取り入れてます。
みんなが何を選んでくれたのか掲示板にてお知らせしたいと思いますので、お楽しみに♪♪