

2026.6.1

【今日の給食】

チーズパン・牛乳・魚フライ・ラタトゥイユ・パスタスープ



6月は「食育月間」で、健康に生活できるよう食事の大切さを見直す月です。

みなさんは体によいとされる7種類の食べ物の頭文字、「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」を知っていますか。まは「豆类」、ごは「(ごま)種実類」、は(わ)は「(わかめなど)海藻類」、やは「野菜類」、さは「魚類」、しは「(しいたけなど)きのこ類」、いは「いも類」です。これらの食べ物には、不足しがちな栄養素がたくさんふくまれています。毎日の給食でどのくらい食べられているか、「まごポイント」で確認しましょう。今日のまごポイントは「**3ポイント**」です。

| ま  | ご  | は(わ) | や  | さ   | し    | い     | ごうけい<br>合計 |
|----|----|------|--|-----|------|-------|------------|
| まめ | ごま | わかめ  | やさい  | さかな | しいたけ | いも    |            |
|    |    |      | ●  | ●   |      | ●     |            |
|    |    |      | たまねぎ<br>トマト<br>なす<br>ズッキーニ<br>にんにく<br>キャベツ<br>にんじん | たら  |      | じゃがいも | 3          |