

# 給食だより

令和6年9月号  
石狩市子育て推進部子ども家庭課



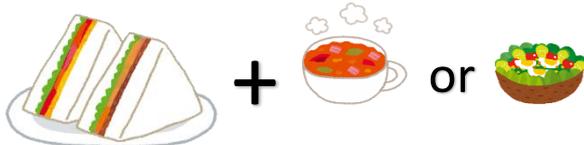
朝夕の風に、秋の気配が感じられるようになってきました。秋の虫の声もこの季節ならではのですね。スポーツの秋・読書の秋。そして食欲の秋！食べ過ぎないように注意しつつ秋の味覚を楽しみましょう。

## 食事に「まごわやさしい」をプラス！

「まごわやさしい」とは日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を覚えやすく並べたものです。和食の良さが見直されている今、健康な食生活のために取り入れたい食材です。

ま	豆類・豆食品				
ご	ごまなどの種実類				
わ	ワカメなどの海藻類				
や	野菜				
さ	魚介類				
し	椎茸などのきのこ類				
い	いも類				

例えば…ハンバーグの中にお豆腐やおからを加えたり…



サンドイッチ、焼きそば、焼き飯  
スパゲティー等単品献立の時は、スープやサラダをプラス。  
具材にワカメ・野菜・いも類・ごま等加えて具沢山にすると  
ビタミン、鉄分、カルシウムがしっかり摂れます。

また、お魚の献立や和食を心掛けると「まごわやさしい」  
が自然と摂れます。

是非、毎日の食事に「まごわやさしい」をプラスしましょう。

