



食べる力

令和8年9月
五城目第一中学校

上手に取り入れて健康に！

「まごはやさしい」とは、健康的な食生活や栄養バランスのよい和食に欠かせない、7つの食材の頭文字を並べた言葉です。

日々の食事に取り入れることで、栄養バランスが整いやすく、免疫力アップや生活習慣病の予防につながります。

一度にたくさん食べるのではなく、1日～数日を通してバランスよく食事に取り入れることが大切になります。



ま

豆類

大豆、豆腐、納豆、みそ、油揚げ など



ご

ごま

ごま、ナッツ、アーモンド、くり など



わ

わかめ(海藻類)

わかめ、ひじき、のり、昆布 など



や

野菜

緑黄色野菜、淡色野菜 など



さ

さかな(魚介類)

魚、いか、たこ、えび、かに、貝類 など



し

しいたけ(きのこ類)

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのき など



い

いも

じゃがいも、さつまいも、さといも など



7・8月の給食から...



7/21
白玉ゼリーあえ



7/14
切干大根のツナマヨあえ
五城目産の切干大根使用です。



8/24
夏野菜カレー
具だくさんのカレーです。



7/17
夏野菜の
トマトパスタ



7/9
うま辛井
夏野菜がたっぷりです。

