

# 食育ニュース

5月21日(金)

あ 揚げじゃがの野菜あんかけ

平皿

さけのホイル焼き

ぎゅうにゅう  
牛乳

副菜皿

はん  
ご飯

とうふ  
豆腐とわかめのみそ汁

飯碗

## 「ご飯とみそ汁」は最強タッグ!

和食の定番「**ご飯とみそ汁**」は、栄養的にも理にかなった組み合わせです。

**ご飯**は、エネルギーの基となる**炭水化物**が主成分ですが、その他に**たんぱく質**や**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**が含まれた食品です。食べ物からしか摂ることができない**必須アミノ酸**も多く含まれており、**バランス**に優れています。さらに、**みそ汁**の**大豆**には、**ご飯**だけでは足りない**栄養**を補う成分が含まれているため、まさに、「**ご飯とみそ汁**」は**“和食の最強タッグ”**と言えます。



## 給食室の様子

中心までしっかり温度が達しているか、何箇所も確認しています。



揚げたじゃが芋に、たっぷりの野菜あんをかけました。