

まごわやさしいメニュー

まほう ことば
魔法の言葉「まごわやさしい」は、

からだ わしょく きほん
体にやさしく・おいしい和食の基本です。



「ま」は^{まめ}豆、「ご」は^{ごま}ごま、「わ」は^{わかめ}わかめ・^{こんぶ}こんぶ、「や」は^{やさい}野菜、

「さ」は^{さかな}魚、「し」は^{しいたけ}しいたけ・^{きのこ}きのこ、「い」は^{いも}いもを表します。

「さ」の^{さかな}魚である、今日の^{きょう}さけには、^{あたま}頭に^よ良いといわれる

DHA や^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える^{ふく}ビタミンがたくさん含まれています。

^{しゅるい}7種類の「まごわやさしい」^{しょくざい}食材を^みぜひ見つけてください。