

# 9月27日(水)おいしいなつうしん

ぎゅうにゅう  
あきのかおりごはん  
さばのつけやき ごまあえ  
こだいらめざましみそしる

☆きのうの正解☆ ③ そうきん

「チェンチ」はその形から、「そうきん」が名前の由来になっています。

◎今日のクイズ◎

「こだいらめざましみそしる」は、朝ごはんにおすすめの、野菜たっぷりなみそしるです。

小平市には、朝ごはんを必ず食べることをPRする標語があります。「めざましスイッチ朝ごはん」です。朝ごはんを食べると体にスイッチが入り、一日元気に過ごすことができます。

「まごはやさしい」という標語を聞いたことがありますか？頭文字の7つの食材を取り入れることで健康的な食生活を送ることができるという合言葉で、「ま」は「豆」、「ご」は「ごま」、

「わ」は「わかめ」、「や」は「野菜」、「さ」は「魚」、「し」は「しいたけ(きのこ類)」  
です。「こだいらめざましみそしる」には、「まごわやさしい」の7つの食材が全て入っています。

さて、「まごわやさしい」の「い」は何でしょうか？

- ① いも ② いか ③ いちご

正解のクラス

ぜん 全クラス正解!

もりつけかた

ごまあえ

さばのつけやき

あきのかおり  
ごはん

小わん

こだいらめざまし  
みそしる

大わん

