

ぎゅうにゅう
ごはん とりにくのからあげ
くだいらめざましみそしる ぶどう

9月19日(木)おいしいなつうしん

☆きのうの正解☆ ③ ローマ

◎今日のクイズ◎

正解のクラス
1の1、1の2、2の1、3の1、4の1、
5の1、5の2、5の3、6の1、6の2

「く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。「く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

もりつけかた

ミニトマトがぶどうに
変更になりました。
(ミニトマトは
25日にでます)

くだいらさん
ぶどう(2こずつ)
とりにくのからあげ

ごはん
小わん

くだいらめざまし
みそしる
大わん

