



～まごはやさしいのすすめ～



ま

ご

は

(わ)

や

さ

し

い



ビタミン・食物繊維が豊富

豆類…豆腐・納豆など高たんぱく質・

食物繊維・カルシウム・ミネラルが豊富

いも類…ナッツなどたんぱく質・

ビタミン・食物繊維が豊富

わかめなど**海藻類**…たんぱく質・

食物繊維が豊富

野菜…ビタミン・ミネラル・

DHAが豊富

魚…たんぱく質・鉄分・EPA・

ビタミンD・食物繊維が豊富

しいたけなど**きのこ類**…

食物繊維が豊富

いも類…炭水化物・ビタミンC・

これらの食材を普段の食生活に意識して取り入れてみましょう♪

7月メニュー紹介

イベントメニューで食欲UP!!!

7/5 セタそうめん★

7/27 うなぎちらし

いよいよ夏野菜の季節です！
たくさん食べましょう

野菜いっぱい
ざくざく汁も

