

5月16日(火)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう！



食材名	産地名
さけ	チリ
ぶたにく	青森
しょうが	高知
にんじん	徳島
さやいんげん	千葉
じゃがいも	北海道
だいこん	東京
えのきたけ	新潟
ながねぎ	群馬
こまつな	東京

今日の給食は「ごはん」に「さけの照り焼き」と「じゃがいもの味噌きんぴら」「沢煮わん」の和食献立です。

今日の給食のようにごはんが主食で汁物とおかず2～3品がある献立は、昔から日本に伝わる食事形式（和食の基本）であり、「一汁二菜（三菜）」と呼びます。毎日の献立を「一汁二菜（三菜）」にすると色々な食材が食べられるため、自然と食事の栄養バランスもよくなり健康長寿にもつながります。日本が昔から健康長寿の国として有名なのも、和食である「一汁二菜（三菜）」の食事を食べている（食べていた）からだと言われています。

みなさんも健康で長生きできるよう「一汁二菜（三菜）」の和食献立を毎日の食事に取り入れてみてくださいね😊