

9月25日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
さば(文化干し)	ノルウェー
にんじん	北海道
ごぼう	埼玉
こまつな	東京
たまねぎ	北海道
はくさい	長野
さといも	埼玉
干しいたけ	大分
きりぼしだいこん	みやざき

★地産地消

今日の給食は、ごはん(汁物、おかず2品(焼き魚と切り干し大根)の『一汁二菜』メニューです。

日本の昔からある食事は『一汁二菜』や『一汁三菜』が基本となっています。このような日本らしい食事を心がけると、糖質(炭水化物)やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素バランスも自然とよくなります。現代では、外国の料理などが広まり“和食”や“野菜”が苦手な人もふえて、病気になりやすい食生活が問題となっています。元気であるためにも『一汁二菜(三菜)』を食事に取り入れてみましょう!