

お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
さわら	韓国
ぶたにく	青森
しょうが	高知
キャベツ	東京
はくさい	東京
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉
こまつな	東京
ごぼう	埼玉
だいこん	神奈川
さつまいも	鹿児島

★地産地消

★地産地消

★地産地消

今日の給食は“一汁二菜(いちじゅう・にさい)”の和食メニューです。

“一汁二菜”や“一汁三菜”は、栄養バランスのよい食事の基本であり、「ごはん」を主食に、みそ汁などの汁物と、魚・肉・野菜のおかずが2～3品ある、日本伝統の食事のかたちです。

また、日本では昔から、お米や魚、野菜をバランスよく食べる国として有名です。日本が長寿の国であるのはバランスのよい食事を食べているからだそうです。しかし最近では、油の多い料理や野菜・魚の少ない料理を食べる人が増え、病気にもなりやすくなっています。みなさんも一度、自分の食事を見直してみましよう!