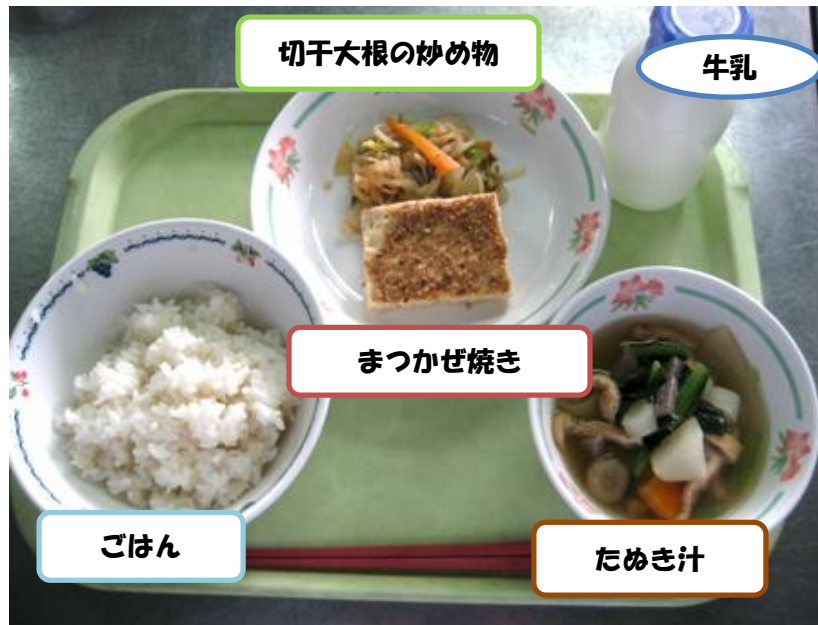


お皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	岩手
しょうが	高知
にんにく	青森
にんじん	徳島
たまねぎ	兵庫
ちんげんさい	静岡
もやし	神奈川
こまつな	東京
ごぼう	埼玉
だいこん	茨城
ながねぎ	千葉
きりぼしだいこん	宮崎

古くはタヌキの肉を入れた汁物でしたが、肉を食べることを禁止されていたお坊さんたちがタヌキの代わりにコンニャクをちぎってごま油で炒り、汁物にしたところ味がそっくりだったことから、これが精進料理として広まったそうです。

今日の給食は「ごはん」に「まつかぜ焼き」「切干大根の炒め物」「たぬき汁」の“一汁二菜”和食献立です。和食の基本である“一汁二菜(三菜)”は、主食のごはんにおかず(2~3品)と汁物の献立です。和食は2013年に無形文化遺産にも認定され、世界も認めるすばらしい料理(食事)です。また、日本が長寿国なのも野菜や肉・魚、豆などをバランスよく食べられる『和食』を食べてきたからだと言われています。

今日の給食も、豆腐やこんにゃく、切干大根などヘルシーで体によい食材がたくさん入っています。特に切干大根にはカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養がたっぷりあるので残さず食べてくださいね!