

5月2日(月)

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
とりにく	宮崎
ごぼう	埼玉
ながねぎ	栃木
しょうが	高知
たまねぎ	北海道
にんじん	徳島
もやし	栃木
キャベツ	神奈川
きゅうり	千葉
えのきたけ	長野
こまつな	東京
じゃがいも	長崎
ひじき	長崎
わかめ	岩手

今日から5月の給食がはじまります。今日は「玄米入りごはん」に「鶏と豆腐のつくね焼き」と「梅ドレサラダ」「みそ汁」の「一汁二菜」献立です。「一汁二菜」または「一汁三菜」とは、ごはんを主食とした日本に昔からある食事のかたち(形式)で、『一汁』は汁物、『二菜(三菜)』はおかずが2~3品という意味です。ごはん「一汁二菜(三菜)」の和食献立を食べることで自然と栄養バランスがよくなり、不足しがちな栄養素がとれ、健康的な体づくりへとつながって行きます。みなさんも「一汁二菜(三菜)」のような健康的な食事をお家でも心掛けてみましょう!!