

10月15日(月)

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
とりにく	宮崎
たまご	群馬
しょうが	高知
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
こまつな	東京
キャベツ	長野
もやし	栃木
こねぎ	佐賀
はくさい	長野
ながねぎ	東京
えのきたけ	長野
きりぼしだいこん	宮崎
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日の給食は「ごはん」に「切干大根の卵焼き」と「和風ドレッシングサラダ」「みそ汁」の“一汁二菜”献立です。
 “一汁二菜”とは、主食に汁物、おかず二品という昔からの伝統的な日本の食事の形です。食事を“一汁二菜”にすると自然と炭水化物やたんぱく質、脂質やミネラル・ビタミンなどの体に必要な栄養素がバランスよくとれるようになります。
 そのため、給食もみなさんの栄養バランスのことを考え、できるだけ“一汁二菜”の献立にするよう心がけています。
 ちなみに、主食と汁物におかずが一品だと“一汁一菜”、三品だと“一汁三菜”と呼び方が変わります。
 “一汁二菜”は和食が基本ですが、洋食や中華などにも応用ができるので、ぜひ皆さんも毎日の食事に“一汁二菜”を取り入れ、元気で楽しく健康的な毎日が送れるようになってくださいね☺そして、今日も残さずモリモリと食べましょう!