

たべものあれこれ



『食育の日』 献立について

毎月19日は『食育の日』として、食べることや食べ物の大切さについて考える日です。給食では食育の日を和食の献立にしています。

「和食」は、そのすばらしさが認められて、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ごはんを主食に、みそ汁などの汁物や多くの食材で作るおかずを組み合わせている「和食」は栄養のバランスがとりやすくなっています。健康にいい食事として世界でも注目されています。

みなさんの食事にもたくさん取り入れてほしいと思っています。

見て、食べて、学んでください。

- 主食 (主にエネルギーのもとになる食べ物) : ごはん
- 主菜 (主に体を作る食べ物) : ししゃものごまだれ
- 副菜 (主に体の調子を整える食べ物) : かおりあえ



たけはらっこ汁

- 牛乳 カルシウムやビタミンなど成長に必要な栄養素がとれます。

今日の給食の材料について

竹原市内産

こめ 米・こまつな

広島県内産

牛乳・鶏肉・もやし・ちりめん

