竹原すくすくセンターから

令和5年10月18日(水)の献立について

たべものあれこれ

『ひろしま食育の日』献立について

今日１０月１９日は「ひろしま食育の日」です。

また、今週（10月16日から21日）は、「ひろしま食育ウィーク」で、「食」の大切さを考える週間となっています。

給食では日本の伝統的な食事、和食をとり入れています。

2013年12月に和食は、すばらしさが認められユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の基本の形は「一汁三菜」といわれています。「一汁三菜」とは、ごはんとみそ汁などの「しる物」に「おかず（菜）」を3品そろえた食事のことです。ごはんとみそ汁を基本として、これにいろいろなおかずを加えると栄養バランスがとりやすく健康によい食事になります。

和食の基本の形「一汁三菜」

「一汁三菜」とは、ごはんとみそ汁などの「しる物」、に「おかず（菜）」を3品そろえた食事のことです。