

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。今日の汁物の『♡広レモ菜 Miso Soup♡』は、ひろしま給食メニューです。アピールポイントは、「レモンの風味がきいた、さわやかなスープで、海外の人にも食べてもらいたい。」ということです。いつものみそ汁と比べて味はいかがですか。

「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）：ししゃものから揚げ
- 副菜（主に体の調子を整える食べ物）：かおりあえ



♡広レモ菜 Miso Soup♡

- 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