

1月30日のしょくいくメモ



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間です！

和食を中心とした給食に。

世界無形文化遺産に登録された理由の1つに

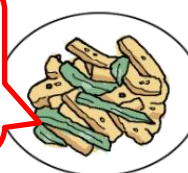
「栄養バランスがいい」ことがあります。

和食の栄養バランスがよくなるヒミツは…

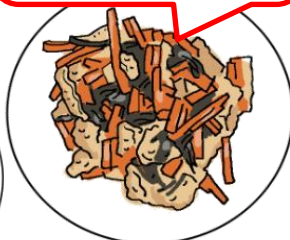
『一汁三菜』という和食の形にあります！

主食1つ、主菜1つ、副菜2つ、汁物1つ

副菜①
やさい
きのこ・いも



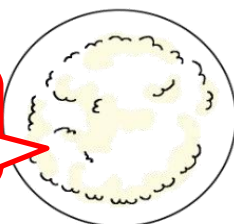
主菜1つ
にく・さかな



副菜②
やさい
きのこ・いも



主食1つ
ごはん



汁物1つ
やさい・まめ
きのこ・いも



いちじゅうさんさい

一汁三菜にすると、自然と栄養バランスばっちり！

今日の給食は	主食	一汁	三菜			しっかり食べよう！
			主菜	副菜①	副菜②	
	ごはん	かきたま汁	さんが焼き	ひじきの炒め煮	ごま和え	