

11月25日(火)給食通信

3-6年生



和食の日

- ・菊花入りわかめごはん
- ・いかの竜田揚げ
- ・ごま和え
- ・里芋のみそ汁
- ・牛乳

昨日11月24日は「和食の日」でした。「11（いい）24（日本食）の日」とかけています。

日本人が昔から食べている伝統的な食事が、今、世界でも注目されています。和食は、季節に合わせた食材を使ったり、正月やお月見など、行事に合わせた料理を作って食べたりすることが特徴です。そして、和食は栄養のバランスもとりやすく、健康な体をつくることにもつながっています。今日は、不足しがちだけれど和食でも大切な、豆製品やごま、海そう、野菜、魚介類、きのこ、いも類などをまんべんなく使った献立です。