

豚肉と野菜の
しょうが煮

さわらのみそ焼き



ごはん

すまし汁

6月11日(水)

和食～一汁三菜～

和食の基本、「一汁三菜（いちじゅうさんさい）」という言葉を知っていますか？これは主食である「ごはん」に、1つの「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立のことをいいます。おかずが2つの場合は「一汁二菜（いちじゅうにさい）」といいます。この組み合わせで考えると栄養バランスの良い食事になります。給食は基本、「一汁二菜」です。組み合わせ方を学びましょう。

