

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4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。

