

9月30日(火)

筑前煮

さばの塩焼き



ごはん

わかめのみそ汁

バランスよく食べよう

今日は和食献立です。

自然を大切にし、季節に合わせて発展してきた和食文化は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。

和食に使用される食材は不飽和脂肪酸の多いさばや食物繊維の多い根菜類・海藻など、生活習慣病の予防につながるものがたくさんあります。