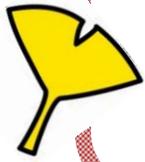


11月24日は「和食の日」の献立です。



くろまいごはん 牛乳
ぶたにくのしょうがやき
ヤーコンのきんぴら
とうにゅうみそしる



11月24日は、「いい日本食」から、「和食の日」です。
和食の基本は、主食のごはんを中心に、主菜・副菜を組み合わせること。
これらがそろると、栄養のバランスがととのいます。



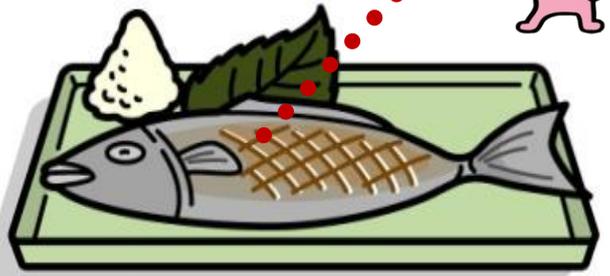
ふくさい
副菜(やさい、
海そうのおかず)

びょうきから体を
まもってくれます。



しゅさい
主菜(肉、さかな
とうふ、卵のおかず)

体を大きく
してくれます。



しゅしょく
主食(ごはん)

体をうごかす力の
もとになって
くれます。



主食・主菜・副菜をそろえよう!