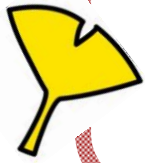


# 11月24日は「和食の日」の献立です。



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。



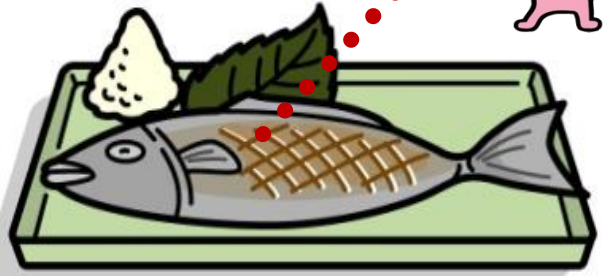
しゅさい  
**主菜**(肉、さかな  
とうふ、卵のおかず)

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！