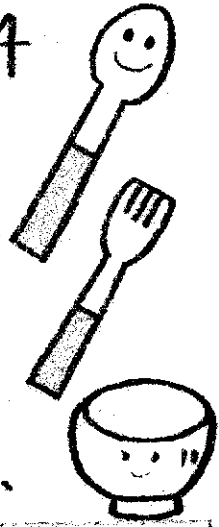


ランチメール 1/24

今週は学校給食週間です

今日の献立に入っている

「まごわ(は)やさしい」食材は...



- 雑穀ごはん → ま(小豆)・ご(ごま)
- ししゃもの干物 → さ(ししゃも)
- にんじんしりしり → や(にんじん)・さ(ツナ)

「しりしり」とは、沖縄で「千切り」のこと。千切りのにんじんとツナなどを炒めた沖縄の家庭料理です。初登場メニューです!



- いも煮 → や(だいこん・長ねぎ)
し(しめじ)・い(さといも)

今日はほとんどの食材が入っています!

日本は世界で一番の長寿国ですがそれは

「まごわ(は)やさしい」に表される食材がたくさん使われる和食を昔からよく食べているからです。

和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されています。