



* 給食だより *

平成27年12月24日
陸別町給食センター

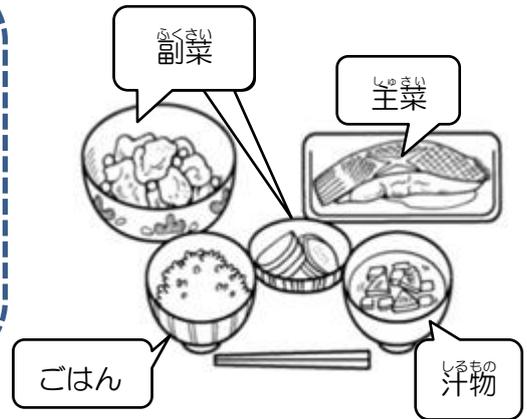
わしょく かんが 和食について考えよう

「和食」は、日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を浴びています。

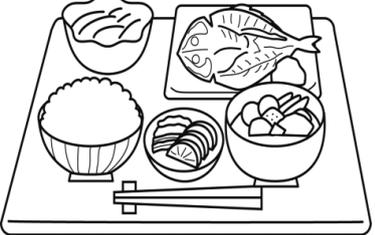


「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。日本が世界の中でも長寿国なのは、和食を基本とした食生活にその一因があるとされています。

いちじゅうさんさい 【一汁三菜】



わしょく 和食のよいところ

<p>栄養のバランスが良い</p> <p>米飯を中心に、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組合わせた献立です。</p> 	<p>旬の食材が味わえる</p> <p>季節に応じた旬な食材を、だしをベースに素材そのものが持つ甘みやうま味を上手に活かすことができます。</p> <p>春  夏 </p> <p>秋  冬 </p>	<p>脂が少なくヘルシー</p> <p>煮る・焼く・蒸すなど脂肪の摂取をおさえた料理が多く、飽きがこない。</p> <p>煮る  蒸す </p> <p>焼く </p>
--	--	---

お知らせ

陸別町のホームページに、今までの給食だよりと給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください！