

11月24日は「いい日本食の日」

令和2年11月24日
北空知圏学校給食センター

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受け、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を「和食の日」と制定しました。みなさんも和食の良さを見直してみてもいいでしょうか。

和食の基本形は一汁三菜（主食+汁+おかず3品）です。「体に必要なエネルギーになるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよくとることができます。



今日の給食に大豆の磯煮がです。大豆は北空知産です。「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富で、ひじきはカルシウムが含まれているので、骨や歯をつくる働きがあります。今一度、大豆やひじきの良さを知って、給食を食べましょう。

