

給食だより

No.33

令和4年10月

帯広信楽苑

給食部門 発行

バランスの良い食事と食品群の役割

昔から「一汁三菜」（1点の汁物と3点のおかず）と表現される日本食は栄養のバランスの整いやすい食事です。

主食・主菜・副菜によく用いられる食品群は、それぞれに多く含まれる栄養素が異なり、いずれも大切な役割があります。



主食（穀類）の役割



主な栄養素：炭水化物
役割：エネルギーになる

主菜（肉・魚・卵・大豆）の役割



主な栄養素：蛋白質・脂質
役割：筋肉を作る、
エネルギーになる

副菜（野菜・きのこ・海藻）の役割



主な栄養素：炭水化物
役割：からだの調子を整え

【一汁三菜とは】

一汁三菜は「本膳料理」を発祥とし、室町時代に確立された武家の饗宴の席の料理のこと。食事ではありますが、礼儀作法とともに、その献立にも決まりがあり、そこで「一汁三菜」という献立が生まれました。

「本膳料理」における一汁三菜の献立は、飯、汁、香の物（漬物）、なます、平（ひら、煮物）、焼物 です。

本膳料理では、「三菜」とはなます、煮物、焼物と調理法が決まっております。また香の物は「三菜」に数えません。

これは、古来日本では奇数がめでたい数字とされ、反対に偶数を使うことは避けられ、特に四は「死」を連想するため嫌われていたために数えないようになったとされます。

現代の一汁三菜でも漬物を「三菜」に含まないというのはその名残です。

10月の行事食

《行事食》

10/14（金）秋祭り弁当

10/31（月）ハロウィンデザート

《セレクトメニュー》

10/21（金） A アジフライ / B ハムカツ

10/28（金） A 牛丼 / B 赤魚の煮魚

《おやつ提供》

10/18（火）フレンチトースト

