

日付	献立名	指導のねらい	給食に登場する汁もの
11/26	ご飯、牛乳、豚肉のしょうがじょうゆかけ けんちん汁、三度豆のからしじょうゆあえ、いり黒豆		

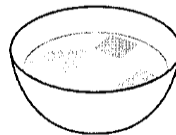
※汁ものとは、みそ汁、すまし汁、スープなど汁の多い料理を意味する。

和食の基本とされる「一汁三菜」は、汁物が1品、おかずが3品という意味で、栄養バランスが整いやすいと言われる。

一汁で記されている「汁もの」は、食事をしながら水分をとることができ、その他の料理を食べやすくする。また、肉・魚・野菜等、食材のうま味や栄養分が溶け込んでいるので、栄養素が豊富である。

また、洋風・和風・中華風等とそれぞれの特徴を持つ汁（スープ）の中にいろいろな食材をいれることができるため、バリエーションが豊かである。

給食に登場する^{しる}汁もの



給食には、^{しる}みそ汁、^{じる}けんちん汁、^{じる}五目汁、^{じる}すまし汁、^{じる}つみれ汁、^{じる}トック、^{じる}コーンスープ、ミネストローネ等いろいろな^{しる}汁ものが登場します。

^{しる}汁ものがあると、食事をしながら^{いっしょ}一緒に水分をとることができ、その他の料理が食べやすくなります。肉・魚・野菜等の食材のうま味や栄養素がとけ^こ込んでいるので、残さず食べましょう。