



今月のテーマ...日本型食生活のよさを知ろう

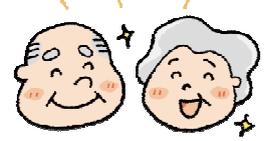
Main menu table with columns for days of the week (曜日) and rows for meal types (献立と配膳の図, あかの食品, きいろの食品, みどりの食品, 栄養価) and specific menu items.

☆今月の予定☆
11月8日 いい歯の日献立
11月18日 食育の日献立
11月25日 和食の日献立

旬(しゅん)のおやさい
食育の目!
今月のメニュー
旬のお野菜は、白
菜です。白菜は寒くなると自分を
守るために糖を蓄えるため甘み
が増します。
しゅんのおいしい白菜を、汁物
だけでなくスープや和え物など
くさんの献立に使いました。お楽
しみに!

にほんがたしよくせいかつ よ し 日本型食生活の良さを知ろう

日本は世界有数の長寿国です。その理由の一つに「日本型食生活」があります。これは、昭和50年代頃の米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事のことです。日本型食生活のよさを今の食事に取り入れましょう。



副菜

野菜やきのこ、いも類を使ったおかずが多いです。だしは日本の食文化です。だしを生かした副菜は減塩にもつながります。

にほんがたしよくせいかつ とくちよう

日本型食生活の特徴

主菜

魚を使ったおかずが中心です。

汁物

和食の汁物は主菜にも副菜にもなります。卵や大豆製品のような具材が入れば主菜に、野菜やきのこ、海藻などを中心とした汁物にすれば副菜になります。

がっ にち わ しよく ひ

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

わしよく とくちよう

和食の特徴

<p>① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>② バランスがよく、健康的な食生活</p>
<p>③ 自然の美しさの表現</p>	<p>④ 年中行事との関わり</p>