

今月のテーマ...日本型食生活のよさを知ろう

Main table containing the monthly menu, including columns for days of the week (曜日), month (月), and specific dates (1日-30日). Each date entry includes a main dish (主菜), side dish (副菜), and staple food (主食), along with illustrations and nutritional information.

# 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

「日本型食生活」とは1980年頃の日本人の食事のことです。ご飯を中心に主菜・副菜・汁物を組み合わせることで自然と栄養バランスが整います。また、牛乳・乳製品や果物を取り入れるとさらにバランスがよくなります。給食を参考にしてみてください。



## 日本型食生活の特徴



### 副菜

野菜やきのこ、海藻、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。

### 主食

主食はごはんが中心です。さまざまなおかずに合います。

### 主菜

魚を使ったおかずが中心です。

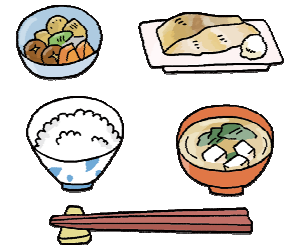
### 汁物

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。



## いいにほんしよく わしよく ひ 11月24日は「和食の日」こんだて

11月24日は「和食の日」です。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は登録から今年で10年です。登録に合わせ、日本人が和食のよさを再認識するきっかけとなるようお願いを込め「和食の日」が制定されました。



24日 和食の日献立	
ルレクチェゼリー	MILK
たくあん和え	
ますの竜田揚げ	
ごはん	加茂軍議 みそ汁

## かもぐんぎ 加茂軍議ってなに？

今から約155年前の5月22日（旧暦）。戊辰戦争への諸藩の立ち位置を決めた加茂で行われた会議『加茂軍議』があった日です。当時、長岡藩の指揮官 河合継之助が態度を決めかねていた諸藩（村松藩・米沢藩・村上藩など）に長岡城奪還を訴え、西軍（官軍）に戦いを挑むことを決めた会議です。

11月24日（金）の和食の日献立はそんな加茂軍議にちなんで会議に参加した藩の現在の特産物を取り入れた献立が登場します。長岡藩は現在の長岡市をはじめ県内で食べられている「車麩」、会津藩は会津地鶏が有名なことから「とり肉」、加茂市の名産「しいたけ」などが入った体があたたまる臭たくさんのみそ汁です。

