きゅうしょくだより



11月

田原市給食センター

和食のよさを見直そう

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、栄養バランスのよい食事として世界中から注目されています。11月24日は「和食の日」、11月は「和食月間」です。この機会に和食について考えてみましょう。

給食から学ぶ　和食文化

給食では、主食の基本をごはんとし、だしのうま味を生かした汁物や煮物、旬の食材、行事食や郷土料理などを取り入れ、和食文化に触れる機会を大切にしています。

●栄養バランスのよい組み合わせ

和食は、ごはんを中心に主菜、副菜、汁物などいろいろなおかずを組み合わせるので、いろいろな栄養素がとりやすく、栄養バランスのよい食事になります。





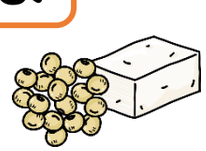
●行事食や郷土料理など

年中行事に合わせた「行事食」や地域に伝わる「郷土料理」を取り入れ、日本の伝統文化を伝えています。

「まごわやさしい」のひみつ

日本の伝統的な食べ物の頭文字をつなげると「まごわやさしい」となります。
この7種類の食べ物を取り入れると、栄養バランスのよい食事になります。

ま 豆類



ご ごま



わ わかめ（海藻類）



や 野菜



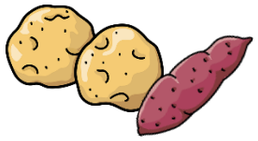
さ 魚



し しいたけ（きのこ類）



い いも類

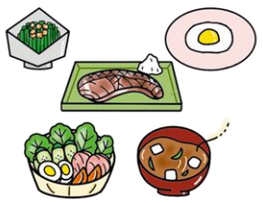


ごはんのよさを見直そう



◆ **いろいろなおかずと合う**

ごはんは味がシンプルなので、どんな食材、どんな味付けのおかずと組み合わせてもおいしく食べられます。



◆ **元気のもと**

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。
また、パンやめんより脂質が少なく、塩分は含まれていません。



◆ **腹持ちがよい**

粉状にした小麦粉で作られるパンやめんより、粒状の米は腹持ちがよく、長時間エネルギーが持続します。