

育て！元気な四街道っ子 ~子どもに身につけてもらいたい食習慣~

ごはんを中心！日本型食生活

日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されました。それをうけ、11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせで11月24日は「和食の日」です。

「日本型食生活」とは、ごはん(主食)と汁物を中心にして、3つのおかず(主菜と副菜2つ)を組み合わせた一汁三菜の食事のことです。和食の日に日本の食文化について見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考えましょう。

和食の特徴と4つの魅力

多彩な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には、気候風土に合った多種多様で新鮮な食材が豊富にあります。

地域に根差した食材や郷土料理で伝統を受け継いでいきます。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、だしを上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活になり、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

年中行事との密接なかかわり

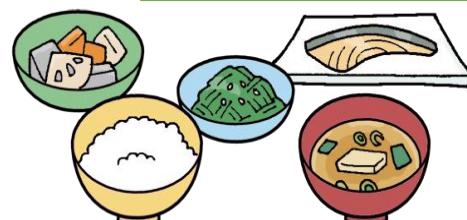
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めきました。



ごはんといっしょにバランスの良い食事

副菜(野菜・きのこ・海藻を使ったおかず)
ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整えます。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインのおかず)
たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになります。



ごはん
炭水化物を多く含み体を動かすエネルギーになります。腹持ちがよく、和風・洋風・中華風のどんなおかずとも相性抜群です。

汁物(みそ汁や豚汁、スープ)
具の種類や量を変えることで、主菜や副菜で不足しがちな栄養素をとることができます。

一汁三菜の食事スタイルは、ごはんと汁物を中心にして、煮る・焼く・蒸す・揚げる・炒める・和えるなど様々な調理法で、バラエティのあるおかずを組み合わせることができます。いろいろな食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスが整います。

家庭での調理以外にも、外食や、中食(そうざいや弁当)、レトルト食品、冷凍食品、合わせ調味料などを上手に活用し、日本型食生活を無理なくとりいれていきましょう。

レツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「納豆あえ」

材料 4人分

- ・ひきわり納豆 40g
- ・ほうれんそう 60g (3cm幅に切る)
- ・にんじん 20g (千切り)
- ・もやし 60g
- ・ねぎ 20g (小口切り)

★・しょうゆ 小さじ2
・みりん 小さじ1/2
・花かつお 4g

◆野菜は、小松菜やキャベツ、白菜などに変えててもおいしいです。
ごはんによく合う副菜です。

作り方

- ① 野菜はゆでて、水を切り冷ましておく。
- ② ★を合わせて加熱しタレをつくる。
- ③ ひきわり納豆をよく混ぜ、野菜、花かつおと合わせ、タレで和える。