



きゅうしょく
給食だより

がつごう
11月号

にほんがたしよくせいかつ かんが
日本型食生活について考えよう

日本人は、昔からごはんなどを中心に旬の食材を使ったおかずや汁物を組み合わせて食べる「日本型食生活」を続けてきました。しかし、近年では洋風の食事が好まれるようになってきました。それに伴い、ごはんを食べる量が減り、脂肪を多く含んだ食品が食べられるようになりました。生活習慣病を予防するためにも「日本型食生活」を見直してみましょう。

しよくじ きほん
食事の基本はこれ！



キーワードはこれ！

「ま・ご・は (わ)・や・さ・し・い・こ」



日本に昔からある食べ物のかしら文字です。「まごはやさしいこ」の食べ物から、ビタミンやミネラル、食物繊維など多くがとれ、血液サラサラ効果やガンの予防効果を期待することができます。毎日の食事で、積極的にとるように心がけましょう。

“ま” (まめ)

たんぱく質、食物繊維、ミネラルが豊富です。また、豆腐や納豆などの大豆加工品も子どもに食べやすい食材です。

“ご” (ゴマなどの種実類)

ゴマのほか、栗、クルミなどもこの仲間です。ミネラルや食物繊維の栄養はもちろん、その風味で、食卓に彩りを与えます。

“わ” (わかめなど海藻類)

わかめ、こんぶ、のり、ひじきなど。低カロリーで、カルシウムや鉄分等のミネラルが豊富です。

“や” (やさい類)

健康食材の代表です。独特のクセや繊維質を嫌がる子どもも多いですが、乳児期から上手に取り入れましょう。

“さ” (さかな類)

良質のたんぱく質や、脂質が多く含まれます。骨ごと食べる小魚には、カルシウムもたっぷり。

“し” (しいたけなどもきのこ類)

低カロリーで、様々なビタミンや食物繊維が豊富です。

“い” (いも類)

でんぷんやビタミンCが多く、このビタミンCは加熱しても壊れにくいといわれています。

“こ” (こめ)

お米には、パワーの源となるでんぷんの他、たんぱく質や脂質、ビタミンB1やビタミンEなどが含まれていて、まさに栄養の宝庫！！