



令和7年11月 白山市立千代野小学校  
11月24日は「和食の日」です。「和食」はユネスコの世界無形文化遺産にも登録されています。ヘルシーな栄養面だけでなく、様々な食材を取り入れ、美しい盛り付け方で季節を表現することで、世界中から注目を集めています。日本の食文化「和食」のよさを知り、未来に受けついでいきたいですね。

## わしょく よし 和食の良さを知ろう

-ごはんを中心とした「日本型食生活」を送ろう-

### わしょく きほん いちじゅうさんさい 和食の基本「一汁三菜」

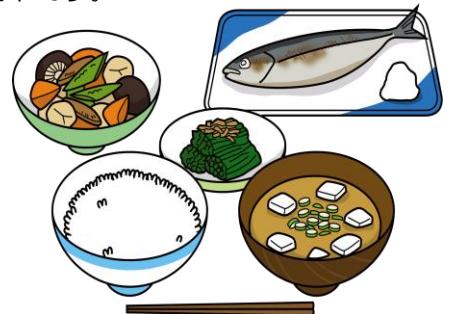
#### しゅしょく -主食-

エネルギー源となる炭水化物を多く含みます。和食の場合はご飯が基本です。  
しるもの  
-汁物-

「だし」をみそなどで、味付けした汁に野菜や豆腐、魚介類などを  
みにした料理です。

#### 一三菜-

「主菜」一品、「副菜」二品を合わせたおかずで、主食の  
ご飯だけでは不足しがちな栄養素を補います。



和食の基本と言われる「一汁三菜」とは、ご飯に  
汁物と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立で  
す。体に必要な「体をつくる食べもの」「熱や力に  
なる食べもの」「体の調子をととのえる食べもの」  
の赤・黄・みどりのグループの食べものをバランス  
よく食べることができます。

また、日本型食生活によく使われる食材の頭  
の文字をとったのが「まごわやさしい」です。これら  
の食品を積極的に食べるようしましょう。



11/21(金)は、  
まごわやさしい  
きゅうしょく  
給食です！

ま	まめ類
ご	ごまなど種実類
わ	わかめなど海藻類
や	やさしい野菜類
さ	さかな魚
し	しいたけなどきのこ類
い	いも類

## おはしを上手に使えるようになろう！

おはしを使って上手に食べる事は和食を  
楽しむための基本となります。自分のおはし  
の持ち方は①～⑥のどれですか？正しい持  
ち方は右の⑥の図です。

間違った持ち方をしている人は、正しく  
持てるように練習しましょう。

