



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ものですね。



## 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～

### 和食の基本「一汁三菜」

#### 一主食

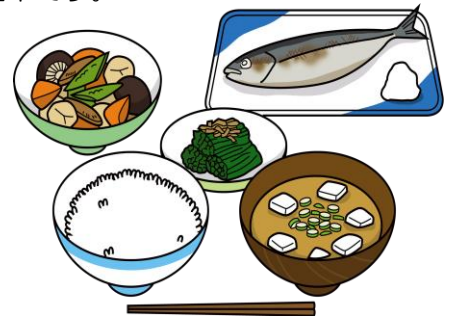
エネルギー源となる炭水化物を多く含みます。和食の場合はご飯が基本です。

#### 一汁物

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

#### 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にしましょう。



11/21(金)は、  
まごわやさしい  
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 やさい類
- さ さかな
- 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。

