



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。



## 和食のよさを知ろう

-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

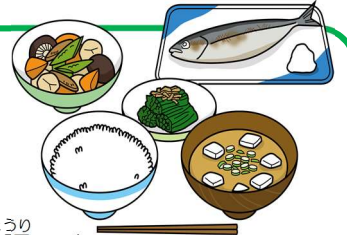
エネルギー源となる炭水化物を多く含みます。和食の場合はご飯が基本です。

#### 一汁物

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

#### 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「体を作る食べもの」「エネルギーになる食べもの」「体の調子を整える食べもの」の赤・黄・緑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「まごはやさしい」です。これらの食品を積極的に食べるようにしましょう。

- ま (まめ類)
- ご (ごまなど、種実類)
- は (わかめなど、海藻類)
- や (野菜類)
- さ (魚)
- し (しいたけなど、きのこ類)
- い (いも類)



肥満や生活習慣病を防ぎ、健康で長生きするために、無機質や食物せんいの多い食材や噛みごたえのあるものを多く取り入れた日本型食生活はとても良いと言われています。

22日(金)の給食は「まごはやさしい」食材を全部そろえたメニューです。

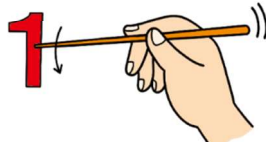
## おはしを上手に使えるようになろう!

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を確認してみましょう。間違った持ち方をしている人は、ぜひ、この機会に正しく持てるよう、練習しましょう。

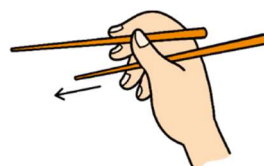
### 正しいはしの持ち方 練習法



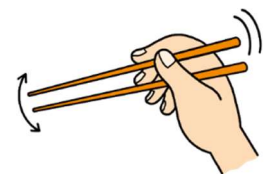
正しいえんぴつ持ち方でおはしを1本持つ



「1」の字を書くようにたてに、おはしを動かす



下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。



上のはしだけを動かせるように練習する