

# 給食で食を考えましょう!!

## 給食の和食献立

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。また、全国各地の産物や旬の食材を使ったり、行事食を取り入れたりすることで、自然の恵みや四季の変化を楽しむことができます。

また、米飯を主食にした和風の食事は、刺身や焼き魚、煮もの、酢のもの、みそ汁といった具合に、油を使わない料理が多いのも特徴です。脂質が多くなるとエネルギーが高くなり、肥満を引き起こす原因にもなります。

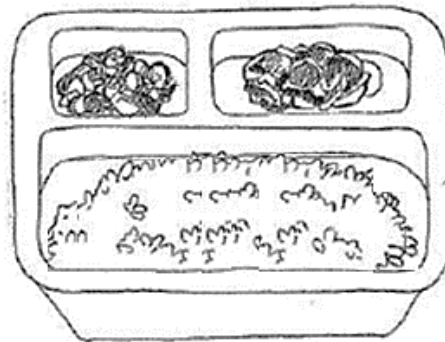
給食では、米飯を主食とし、主菜・副菜を組み合わせた和食献立も登場します。

### おかず

主菜（肉や魚、卵や大豆などを使用したメインになるおかず）と副菜（野菜、きのこ、いも、海そうなどを使用したおかず）を組み合わせています。

### 主食（米飯）

炭水化物が主な栄養素で、どの季節の食材にもよく合います。

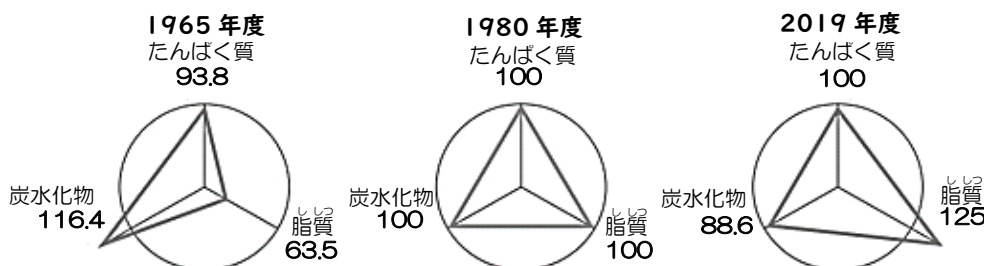


## \*和食の栄養\*

日本人の食生活で、栄養バランスがよいと特に評価されているのは、1980年ごろの食事です。炭水化物、たんぱく質、脂質からの摂取エネルギーが理想的なバランスだと言われています。これは、米飯・汁もの・おかずから成り立つ伝統的な和食の基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わったなどの変化があったことが理由です。

現在は当時よりも脂質の摂取エネルギーが増加しています。脂質は質と量を考えてとるようにしましょう。

日本でのPFCバランスの変化



農林水産省「食料需給表」より（1980年度の比率を100とした指数）

### PFCバランスとは

食事の中のたんぱく質 (Protein)、脂質 (Fat)、炭水化物 (Carbohydrates) の摂取エネルギーの比率のことを、それぞれの頭文字をとって **PFC バランス** といいます。

たんぱく質 15%、脂質 25%、炭水化物 60% が理想とされています。

和食献立の良さを知り、残さずにしっかり食べましょう！