

給食で栄養を考えましょう

●栄養バランスがよい「和食」のよさを見直してみましょう！

和食は、主食であるご飯を中心に、主菜、副菜、汁物に、魚、肉、大豆、海そう、野菜、いも類など、日本人になじみの深い食材を組み合わせた伝統的な食事で、平成25年にはユネスコの無形文化遺産に登録され世界からも注目を浴びています。

●和食の4つの特徴



～学校給食での工夫～

●給食にも「和食」が豊富に取り入れられバランスのよい献立になっています。

給食にも新鮮な食材が豊富にバランスよく入っています。季節感を味わってもらうために旬の食材を多く使用し、素材を生かし「うま味」をだすために、こんぶやけずりぶしなどからだしをとり、煮物や汁物などに使い、体に優しい味付けをしています。また年間を通して行事食も取り入れられています。

主食

ごはん

主菜

さごしの塩焼き
さばのみそ煮
肉じゃがなど

副菜

若竹煮
三度豆のごまあえ
切り干しだいこんの
炒め煮など

汁物

みそ汁
すまし汁など

ごはん

炭水化物が豊富
(おもにエネルギーになる)

魚、肉、卵、豆・豆製品など

たんぱく質が豊富
(おもに体の組織つくる)

野菜・いも類・きのこ類・海そうなど

ビタミンC・カロテン・無機質・食物繊維
などが豊富 (おもに体の調子を整える)

※これに2群の骨や歯を形成するカルシウムが豊富な牛乳が毎日ついています。

●「和食」の給食もしっかり残さず食べましょう！

和食の食材に多く使われる魚、豆・豆製品、野菜、きのこ類、海そうなどが苦手な人もいるようです。「和食」は栄養バランスがとりやすく、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富です。

これを機会に「和食」のよさに気づき、素晴らしい「和食文化」を受け継いでいきましょう！

