



に ほんがたしょくせいかつ 日本型 食生活について知ろう



11月7日(月)～11日(金)は「日本型 食生活 週間」です。日本型 食生活とは、主食であるごはんを中心に、魚・肉などの主菜、野菜・海藻などの副菜に加え、牛乳・乳製品、果物などを組み合わせた、栄養のバランスが優れた食生活のことです。この組み合わせは、和食の献立の基本です。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも

主に体の調子を整えるものになる食品が多くふくまれます。
病気を予防したり、おなかの調子をよくしたりする働きがあります。
みそ汁などの汁物も副菜のひとつで、足りない栄養素や水分を補います。

主菜

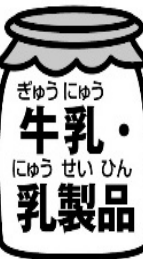
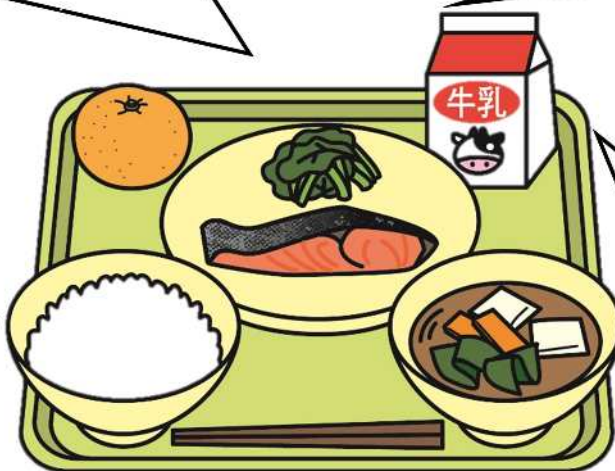
魚、肉、卵、豆・豆製品

主に体をつくるものになる食品が多くふくまれます。
筋肉や骨、血などをつくる働きがあります。

主食

ごはん

主に体や脳を動かすエネルギーのもとになる食品が多くふくまれます。
ごはんは、消化がゆっくりと進み、腹持ちが良い食品です。



骨や歯をつくるカルシウムが豊富にふくまれているため、毎日とるとよい食品です。

給食を手本に主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養をバランスよくとることができます。