



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。



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。