

しょくいく

食育だより 2月号

がつごう

れいわ ねん がつ
令和8年2月

かんだちょうりつがっこうきゅうしょく
刈田町立学校給食センター

わしょく

和食とは？

「和食」は「日本人の伝統的な食文化」として、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食という言葉が料理を示す単語として使われていますが、食材が季節に合わせてかわることや、料理の手法、構成、料理を盛り付ける器や食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事とのかかわりなども「和食」という食文化には含まれています。



わしょく えいよう ぼつぐん 和食は、栄養バランス抜群

和食の基本は「一汁二菜」や「一汁三菜」。「ごはん」を中心に、「汁物」「菜（おかず）」の組み合わせです。ごはんはどんなおかずとも相性がよく、汁物やおかずでさまざまな栄養をバランスよくとることができます。



主食



日本のおもな農産物であるお米を炊いたごはん。

ごはんは炭水化物の供給源となります。

主菜



魚・肉・卵・豆・豆製品の食品を使うことが多く、

たんぱく質、脂質の供給源となります。

副菜



海藻、野菜、きのこ、芋などを使うことが多く、ビタ

ミン、無機質、食物繊維の供給源となります。

汁物



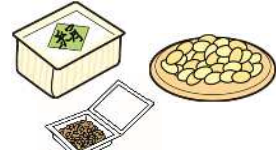
みそ汁などは、ごはんを食べやすくする汁物です。

わしょく しょくざい 和食の食材は、まごわやさしい

豆、ごま、若布などの海そう、野菜、魚、椎茸などのきのこ、いもなど、日本人の食事に昔から使われてきた食材の頭文字をとって「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材とされています。これらの食材をそろえて食べることで、栄養バランスがとれた食事になり、健康の維持に役立ちます。

ま

まめるい
豆類



食物繊維・マグネシウムが多く、大豆には良質なたんぱく質が多く含まれます。

ご

ごま



ごまには、ミネラルが多く含まれます。

わ

わかめ かい
若布（海そう類）



食物繊維、カルシウムや鉄等のミネラルが多く含まれます。

や

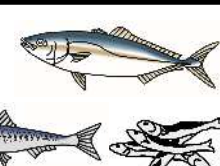
やさい
野菜



野菜には食物繊維、ビタミンやミネラルが多く含まれます。

さ

さかな
魚



たんぱく質のほかに、青魚にはDHAやEPA、小魚にはカルシウムが多く含まれます。

し

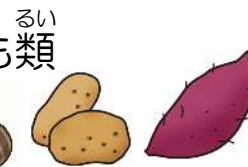
しいたけ（きのこ類）



食物繊維やビタミンが多く含まれています。

い

いも類



炭水化物、食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。