



# きゅうしょくだより いただきまーす

令和2年2月  
東郷町給食センター

新年がスタートして1ヶ月が経ちました。まだまだ寒い日が続きますので、生活リズムを整える、バランスの良い食事を心掛けるなどを意識し、体調管理をしっかり行いましょう。

さて、今回の給食だよりでは“バランスの良い食事”をテーマに取り上げます。給食では、子どもたちの健やかな成長に必要な栄養を十分に配慮しつつ、美味しく楽しく食べられる献立を立てています。ご家庭で出来ることにはどんなことがあるでしょうか？

## 「日本型食生活」のススメ



「日本型食生活」とは、“ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活”として、農林水産省が進めている食育の一つです。ご家庭で実践できるよう、「日本型食生活」の特徴やポイントを紹介します。

### 1 「日本型食生活」の特徴を知ろう

#### ① 多様な副食との組み合わせ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活で、一食・一日単位でなくとも、一週間の中で組み立てることができます。

#### ② 日本各地の豊かな食材

日本の気候風土に適した多様性のある食として、日本の各地域で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れています。

#### ③ ごはんでバラエティ

日本型食生活の要素は、ごはんと汁にバラエティのあるおかずを組み合わせた「和食」の基本形というべきものです。ごはんには麦や雑穀を加えたり、汁にも様々な具材が使えます。おかずも肉や野菜、乳製品など様々な組み合わせができます。

#### ④ 中食・外食との上手な組み合わせ

ごはんと組み合わせる主菜、副菜は、家庭での調理のみを前提とせず、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用や外食との組み合わせもできます。

### 2 あなたの食生活をチェック！

- 朝食を抜くなど、日常的な欠食がある
  - 夕食で外食、中食、冷凍・レトルト食品、缶詰、インスタント食品の利用回数が多い
  - ごはん食が少ない
  - 調理ができない
- ⇒ 当てはまる項目が多いほど、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べる頻度が低い可能性が大！「日本型食生活」を実践しましょう！

### 3 「日本型食生活」、どうすればできる？

「主食（ごはん、パン、麺など）」「主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）」「副菜（野菜、きのこ、海藻、芋など）」を揃えて食べる意識をしましょう。お惣菜や冷凍食品、レトルト食品を上手に組み合わせながら、無理のない範囲でバランスの整った食事をすることがポイントです。



- ★ごはんには塩分が無いので、どんなおかずにもピッタリ！
- ★果物や乳製品は、おやつや食後など一日のどこかで取り入れましょう。
- ★中食や外食で、丼物や麺類などの単品メニューを食べる際はサラダなどをプラスしましょう。

### 4 給食の献立を参考にしよう

給食は「主食」「主菜」「副菜」がそろったバランスの良い食事です。和食を中心にごはん食を多く取り入れていますので、ぜひ献立表を参考にし、ご家庭の献立へ活かしてくださいね。