

日本の食生活の知恵を知ろう！

長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春・夏・秋・冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、わたしたちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。特にごはんを中心に、魚介類・野菜・海藻をよく食べる日本料理は、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で
日本の伝統的な
食べ物のよさを
知しましょう。



豆類。とくにごはんと大豆の
おかずを組み合わせると、たん
ぱく質の質が高まります。



ごまなどの種実類。小粒で
も高エネルギーで、体によ
いあぶらも含まれています。



わかめなどの海藻類。カル
シウム、無機質(ミネラル)、
食物繊維が豊富です。



野菜。四季折々に旬のおい
しい野菜をいただきましょ
う。ビタミンや食物繊維の
宝庫です。



魚介。良質のたんぱく質源
で、体や脳によいはたらき
をするDHAなどのあぶら
も豊富です。



しいたけなどのきのこ類。
食物繊維、うま味成分が豊
富に含まれています。



いも類。意外に低カロリー
で、食物繊維やビタミンC、
無機質も多く、ヘルシーな
食材です。

9月29日は

十五夜です！

月見は中秋の名月(十五夜)と、後の名月(十三夜)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に
して、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっく
りとした気分で眺めてみてください。



カルシウムをしっかりとろう

カルシウムは成長期に大切な栄養素のひとつです。ある調査では、給食がない日はある日と比べて、カルシウムの摂取量が約1/3くらいになっているという結果が出ています。

給食だけでなく、毎日の食事で、牛乳や乳製品、豆製品、小魚、青菜などをしっかり食べて、カルシウム不足にならないようにしましょう。

カルシウムの働き

- ・胃や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は？



これらの食品はどれか1種類だけをとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。