

大事にしよう！日本型食生活

日本型食生活とは、米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせることをいいます。基本のかたちは、ごはんと汁物に3種類のおかず(主菜1品、副菜2品)を組み合わせた「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」です。

日本型食生活は、理想的な栄養バランスと言われていて、日本人の長寿に役立っているそうよ。



副菜

小鉢のメニュー
野菜、芋、海藻、きのこなどの料理。ビタミンやミネラル、食物繊維などの補給源。

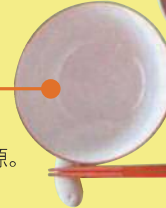


主菜

メインの料理
肉、魚、卵、大豆製品などの料理。タンパク質をしっかりと確保。

主食

ごはん
身体のエネルギー源。



汁物

野菜やきのこ、海藻など具だくさんの汁物にすると栄養バランスがさらにアップ。

楽しもう！行事食



行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられているわよ。

行事食とは、季節折々の伝統行事やお祝いの日食べる特別な料理のことをいいます。まず思いつくのは正月のおせち料理ですが、他にも行事ごとに受け継がれてきた料理があります。



| | | | | | | | |
|----|-----------|------|----------------|---------------|------|-----|-------|
| 1月 | 正月 | 1~7日 | おせち料理 | 8月 | お盆 | 15日 | 精進料理 |
| | 人日 | 7日 | 七草粥 | 9月 | 菊の節句 | 9日 | 栗ごはん |
| | 鏡開き | 11日 | おしるこ | | 秋分 | 23日 | おはぎ |
| | 小正月 | 15日 | 小豆粥 | | 十五夜 | 24日 | 月見団子 |
| 2月 | 節分 | 3日 | 福豆、恵方巻き | 10月 | 十三夜 | 21日 | 月見団子 |
| | 初午 | 7日 | いなり寿司 | 11月 | 七五三 | 15日 | 千歳飴 |
| 3月 | 桃の節句 | 3日 | ちらし寿司 菱餅、白酒 | 12月 | 冬至 | 22日 | かぼちゃ |
| | 春分 | 21日 | ぼたもち | | 大晦日 | 31日 | 年越しそば |
| 4月 | 花祭り 花見 | 8日 | 甘茶 花見団子 | ※日にちは平成30年の場合 | | | |
| 5月 | 端午の節句 | 5日 | 柏餅、ちまき | | | | |
| 6月 | 夏至 | 21日 | タコ(関西地方) | | | | |
| 7月 | 七夕 | 7日 | そうめん | | | | |
| | お盆 | 15日 | 精進料理 | | | | |
| | 土用の丑 | 20日 | うなぎ | | | | |



食品ロスを減らそう

ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん！なごや食育ひろばに遊びに来てね。



www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp

名古屋市健康福祉局

このチラシは名古屋学芸大学メディア造形学部デザイン学科と協働して作成しました。
このチラシは再生紙(古紙パルプを含む)を使用しています。