

# 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言います。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に食べる特別な料理のことを言います。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	22日	おはぎ
	小正月	15日	小豆粥	10月	十五夜	1日	月見団子
2月	節分	3日	福豆、恵方巻き		十三夜	29日	月見団子
	初午	9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	21日	かぼちゃ
	春分	20日	ぼたもち		大晦日	31日	年越しそば
4月	花祭り	8日	甘茶	※日にちは2020年の場合			
	花見		花見団子				
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	21日	うなぎ				



おいしく食べよう！なごやささい

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](http://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp)

Facebook



Instagram



名古屋市健康福祉局

