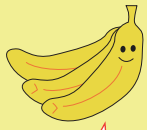
大事にしよう！日本型食生活

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て食べることを言います。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
	人日	7日	七草粥
	鏡開き	11日	おしるこ
	小正月	15日	小豆粥
	二十日正月	20日	小豆粥
2月	節分	2日	福豆、恵方巻き
	初午	6日	いなり寿司
3月	桃の節句	3日	ちらし寿司 菱餅、白酒
	彼岸	17~23日	ぼた餅
4月	花祭り	8日	甘茶
	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
	土用の丑の日	19日	うなぎ
	土用の二の丑	31日	うなぎ
8月	お盆	15日	精進料理
9月	重陽の節句	9日	栗ごはん
	彼岸	20~26日	おはぎ
10月	十五夜	6日	月見団子
11月	十三夜	2日	月見団子
	七五三	15日	千歳飴
12月	冬至	22日	かぼちゃ
	大晦日	31日	年越しそば

※日にちは2025年の場合
地方によって異なる場合があります。

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

Facebook　Instagram

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。

FSC www.fsc.org ミックス 紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C100107