

# 給食だより

平成26年夏号

## 和食ってすばらしい

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は一汁三菜を基本とした食事で栄養バランスにすぐれているということで評価されました。日本には四季がありそれぞれの季節で食を楽しむことができます。又、年中行事との関わりを持ち自然の恵みである食を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。日々、私たちが食べている日本食が理想的な栄養バランスで、うま味を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿・肥満防止に役立っています。さあ皆さん、和食を食べましょう！

## 一汁三菜とは？

ごはんには汁もの、おかず3種（主菜1品、副菜2品）の食事。ごはんをエネルギー源となる炭水化物を、汁もので水分を、おかずでその他の栄養をバランス良く取ることができます。



バランスの良い献立＝  
主食(糖質)+主菜(たんぱく質・脂質)+副菜(無機質・ビタミン・食物繊維)



## おいしく減塩しましょう！

日本食の基本の一汁三菜で気になるのは食塩ですね。例えば、和食に欠かせない味噌汁ですが、かつお節や昆布などでダシを取り、具沢山にするとダシと具材のうま味で味噌の塩分を抑えることができます。生活習慣病予防のためにも、うま味をアップしておいしく減塩しましょう。

## 給食の具沢山汁を紹介します

大根・・・50g    こんにゃく・・・20g  
人参・・・30g    里芋・・・20g  
れんこん・・・20g    しいたけ・・・10g  
長ネギ・・・10g    かつお風味だし・・・1g  
味噌・・・10g

