

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、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、私たちの祖先是、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。



ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値が見直されてきています。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。

主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

給食は和食が多い!?～「まごポイント」を数えてみよう～

下の7つの食品群の頭文字をつなげると「まごわ(は)やさしい」になります。「まごポイント」は、献立の中にそれぞれの食品群が入っていたら1ポイントです。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、栄養バランスの整いやすい食事になります。給食やご家庭の食事の「まごポイント」を数えてみましょう!

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 まめいん豆類	 ごまなどの種実類	 わかめなどの海藻類	 やさいい野菜類	 さかなかい魚や貝などの魚介類	 しいたけなどのきのこ類	 いも類	7 ポイント

9月26日の小・中学部PTA給食試食会にご参加いただき、ありがとうございました。子ども達はいつも以上に笑顔で給食を食べていました。懇談会では、朝食について様々なお話が伺えて、とても良い時間になりました。
10月10日(金)は幼稚部の試食会です。試食会前に雪印メグミルクによる「骨・カルシウムセミナー」がごございます。成長期の今、必要なお話が聞けます。これからの申し込みでも参加は間に合います。お声かけ下さい。

