

10月号
調理場だよ!

～今月のテーマ～
日本型食生活について考えよう

みなさんは、「日本型食生活」について知っていますか。
「日本型食生活」とは、1983年に農林水産省によって提唱された食
事のあり方です。今月は日本型食生活の良さについて紹介します。

◆日本型食生活とは、どんな食生活だろう◆



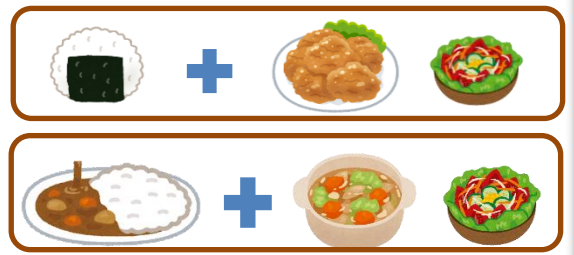
「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、
魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類・
果物、お茶など多様な副食などを組み合わせ、
栄養バランスにも優れた食生活です。主に昭
和50年代のころの日本の食生活のことを指
し、ごはんを主食として、主菜・副菜をそろ
えたバランスの良い食事のことを言います。

◆どうすればできるの? 「日本型食生活」◆

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります



簡単でもOK!
サラダや果物、スープなどを、いつもの食
事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良
くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、
炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。
外食や中食を利用するときも、サラダやス
ープをプラスしてみよう。



生活スタイルに合わせて、できるこ
とから無理なく取り組むことが大切
です。数日から一週間の中で、バラン
スを整える工夫をしましょう。

参考資料：農林水産省「日本型食生活のススメ(実践編)」、
熊本市発行「第3次熊本市の食の安全安心・食育推進計画」

参考資料：農林水産省「米の消費拡大の現状と対策」

◆お米を食べる量が減っています◆
一人が一年間に食べるお米の量の比較
昭和37(1962)年 令和4(2022)年
118.3kg → 50.9kg

「食の洋風化」がす
すみ、お米の消費量
は約50年で半分以
下に減っています。

米の主成分は炭水化物です。
ブドウ糖は脳の唯一の栄養で、
パンや麺よりもゆっくり消化吸
収されるので、朝ご飯にご飯を
食べることをおすすめします。

米はわたしたち日本人が長い歴史の中で
育んできた大切な主食です。ごはんをベー
スにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜な
どたくさんの食材を組み合わせた食事とな
り、栄養バランスも整います。

今月の
給食献立レシピ
こぎつねごはん

●材料(給食4人分)
ごはん 4膳
鶏肉…120g
油揚げ…1枚
にんじん…60g
ごぼう…40g
生姜…2g
干しいたけ…1枚

●調味料
砂糖…8g
こいロしょうゆ…12g
うすロしょうゆ…8g
みりん…8g
塩…ひとつまみ
サラダ油…4g

●作り方
①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、
短冊切りにする。干しいたけは水に
つけて戻し、薄切りにしておく。
②鍋に油を回し入れ、鶏肉・生姜・
にんじん・ごぼう・干しいたけを炒
め、火が通ったら、油揚げ・しいた
けの戻し汁・調味料を加え、煮る。
できた具をご飯に混ぜたら出来
上がり。

～鉄えもんからのおたより～ 「学力と鉄の関係」

鉄は血液の赤い色素であるヘモグロビンの材料で、貧血の防止に役立つミネラルです。一見、貧血と勉強は関係がなさそうにみえますが、貧血の状態では、頭がボーっとして集中力が失われてしまいます。集中して学習に取り組むためにも鉄をしっかり摂って貧血を防ぎましょう。

こんな食べ物に鉄が多いよ!

レバー 魚 ひじき 小松菜などの野菜