

11月 食育だより

主に3~5歳向け

西九州大学 健康栄養学部 近田あやね

11月24日は「和食の日」です！和食は日本独自の食文化で、海・山・里などの自然からとれる四季折々の食材が使用されています。ご飯、主菜、副菜と汁物の「一汁三菜」を基本とし、主菜に肉や魚などのたんぱく質、副菜は野菜、海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維を含む食材を中心にバランスよくとることができます。さらにプラスでカルシウム源となる牛乳やビタミンC豊富に含む果物を付けるとさらにバランスの良い食事になるでしょう。

11月は、ご家庭で和食を食べる機会を設けてみてはいかがでしょうか。

副菜

野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、体の調子を整えます。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずで、たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液など体を作る材料となります。



主食

ご飯、麺、パン類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

+αで牛乳、果物

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれており骨の材料となり、果物は野菜に比べビタミンCが豊富に含まれ、体の調子を整えます

参考文献：和食文化国民会議：11月24日は「和食の日」

<https://washokujapan.jp/1124washoku/>

厚生労働省：日本人の長寿を支える健康な食事

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129242.pdf>