

1月 日本型食生活の大切さを知ろう！



★日本型食生活ってどんな食生活？

主食である米を中心として、魚や肉、野菜、豆類、海藻などのおかずを組み合わせる食生活を「日本型食生活」といいます。日本型食生活は、主食・主菜・副菜が揃った栄養のバランスのよい食事です。
 (学校給食では、日本型食生活に不足しがちなカルシウムを補うために牛乳を組み合わせています。)

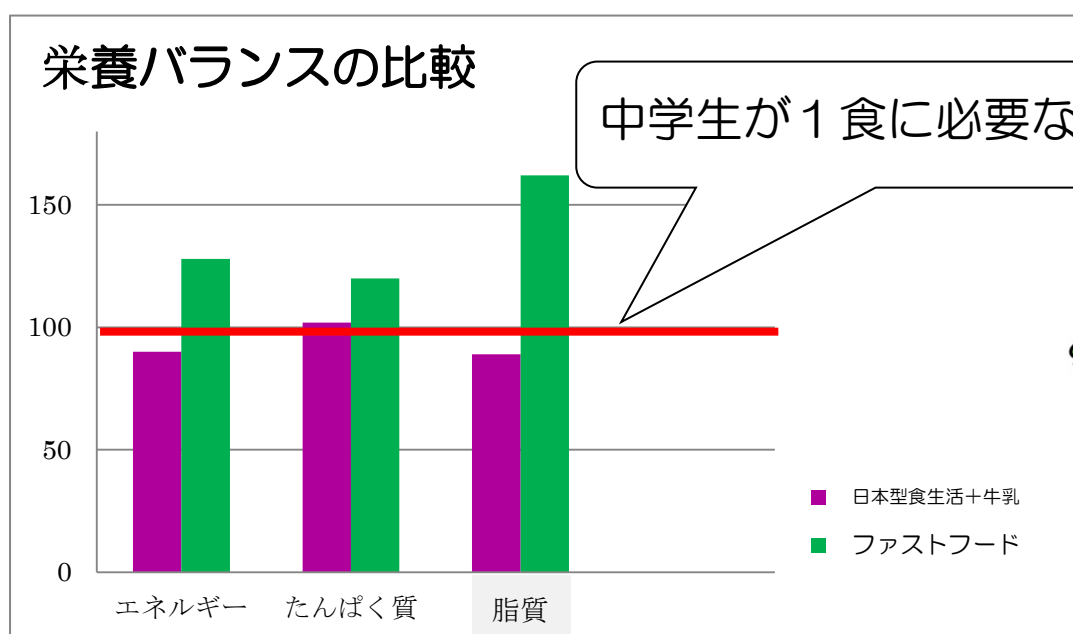


【主食】ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く含まれていて、おもにエネルギーのもとになります。

【主菜】魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。

【副菜】野菜を中心にしたもの。ビタミン、無機質が多く、おもに体の調子を整えます。

★日本型食生活+牛乳（学校給食）とファストフード（ハンバーガー、フライドポテト、シェイク）を比較してみよう！



ファストフードってエネルギーや脂質が多いのね。

ファストフードを食べる時は、サラダやスープなどを一緒に食べるとバランスがよくなるよ！

※**日本型食生活+牛乳** ご飯、牛乳、かつおのあげ煮、切干しだいこんの煮物、みそ汁

※**ファストフード** ハンバーガー・フライドポテト・シェイク

近年は、エネルギーや脂質を取りすぎる傾向にあります。それにより、栄養のバランスが悪くなり、肥満や生活習慣病などの増加が問題になっています。日本型食生活のよい点を理解して、健康的な食事を心がけましょう。