

栄養バランス抜群で、  
とっても健康的



## 栄養バランス抜群!

## 和食のキホン「一汁三菜」

和食の基本は「一汁三菜」。お米を炊いた「ご飯」、だしを味噌などで味付けした具入りの「汁」、焼き物や煮物などの「菜（おかず）」、ぬか漬けなどの「漬物」の組み合わせです。

ご飯はどんなおかずとも相性がよく、汁やおかずでさまざまな栄養をバランスよくとれます。だしのうま味を大切に、カロリー・塩分控えめでおいしくヘルシーに食べられます。

学校給食は、エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、塩分など、栄養バランスを考えて作られています。

旬の食材や地域の伝統野菜を使用するなど工夫されています。

### 学校給食の「和食」



だしをきかせるとうま味をしっかりと感じられます。

加賀伝統野菜の五郎島金時(さつまいも)や地域で食べられている「ふかし」という蒸したかまぼこが使用されています。

写真: 石川県小松市立芦城小学校の和食給食

(五郎丸金時と大根菜のごはん、鯖の柚庵焼き、小松菜の煮浸し、干草椀風お吸い物、小松産大麦プリン、牛乳)

体の組織を作る食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品
鯖、油揚げ、鶏肉、赤ふかし、白ふかし、牛乳	大根、大根葉、小松菜、赤ピーマン、人参、生椎茸、三つ葉	米、さつまいも、大麦

ぼくたちの体は  
食べるもので  
つくられているから、  
栄養バランスは  
大切だね。

**調べてみよう!** キミが毎日食べている食事は、どんな栄養がとれるだろうか?

### 和食王選手権では...

豆腐は低カロリーなのにたくさんの栄養がある日本の伝統食。もめん豆腐一丁には、たまごだと3.5個分ものタンパク質がふくまれているそうです。ちょっとおどろきですよ。

<近畿ブロック代表: 八幡市立有都小学校チーム>



# 旬の おいしさアップに、 器だって大活躍!

四季を楽しむ、  
飾りつけや  
おもてなし



日本は四季がはっきりしていて、  
私たちはその季節ごとの旬の食材  
を味わってきました。

その季節ごとの食材をさらに引き  
立たせるのが器。春は桜をあし  
らった器、夏はガラスなどの涼し  
げな器、秋は菊をあしらった器、  
冬は厚手の陶器や木製のぬくもり  
のある器などで季節感を演出し  
ます。食卓や床の間を、春夏秋冬  
の花で飾るなどのしつらいは和食  
ならではのです。



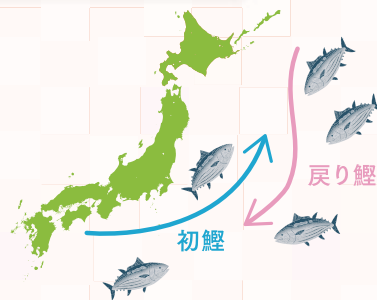
同じ鯛でも  
器を変えるだけで、  
季節感がでるね!



初鯉と戻り鯉は、  
味が違うよ。  
季節ごとの違いを  
味わおう!

## カツオの旬は年に2回

カツオが一番おいしい旬は、  
黒潮によって北上する4~5月  
の「初鯉」と、えさを食べて南下  
してくる9~10月の「戻り鯉」の  
初秋の年に2回あります。



**調べてみよう!** 今の季節、旬で美味しい食材はなんだろう?

## 和食王選手権では...

東京の郷土料理のひとつ、江戸前寿司。江戸前とは「江戸の前」、つまり東京湾という意味です。東京湾では昔、現在よりもお魚の種類が豊富で、車海老、穴子、蛸、蛤などが獲れました。

<関東ブロック代表: 港区立芝浦小学校チーム>

