



# 日本型の食事はここがすばらしい！

ごはんやみそ汁などの伝統的な日本型の食事は、栄養バランスがすぐれています。

考えて  
みよう！

## みんなが知っている日本型の食事は？

いつも食べている日本型の食事にはどんな料理があるかな？ 日本型の食事をとる行事も考えて書き出してみよう。

## 栄養バランスがよい日本型の食事

8割の満腹感が体によいことを意味する「腹八分目」やごはんのほかに1種類の汁物と3種類のおかずで栄養バランスのよい食事を意味する「一汁三菜」など、昔から日本では食事に対する考え方がしっかりとありました。

### 副菜

おひたしやすのものなど、野菜をたっぷり使ったおかずです。

### 主食

炊いたごはん。お米を育てた人に感謝し、最後の1つぶまで食べるのが伝統です。



### 主菜

焼き魚や煮魚など、魚料理を中心にタンパク質をとります。

### 汁物

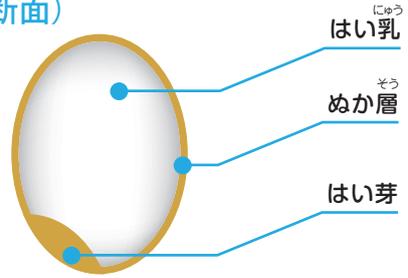
おみそ汁。カツオやコンブでだしを取り、みそをときます。具には豆腐やワカメなど。

## 伝統的な日本型の食事

## お米のことをもっと知ろう

毎日のようにわたしたちが食べている「ごはん」。お米は昔から日本型の食生活になくてはならないものでした。お米には体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物がたっぷりふくまれています。また、お米を主食とすると、おかずの種類が広がります。ごはんは健康をささえる食べものです。最後の1つぶまで大切にし、おいしく食べましょう。

### げん米 (断面)

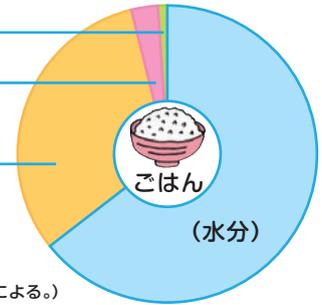


### ごはんの栄養素

脂質・無機質・  
ビタミン

たんぱく質

炭水化物



(「五訂増補日本食品標準成分表」による。)

### お米の話

## どさん子育て隊『お米で食育』 バケツで育てる稲

旭川市立永山小学校では、5年生がバケツで稲を育てています。秋には稲刈りも体験しました。「稲を育てるのは大変。これからは残さず食べます」という感想や、「農家の人に感謝しながらお米を食べます」といった声が聞かれました。「米」という漢字は「八十八」の手間がかかることからできたといわれていますが、5年生のみんなは八十八の手間を体験することができました。

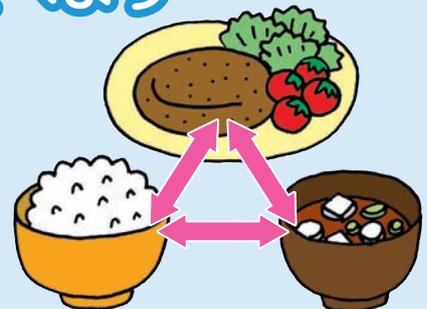


バケツを水田に見立てて田植え



## ごはんとおかずを交互に食べよう

ごはんとおかずを交互に食べることで、栄養素をバランスよくとることができます。ひとつのものばかりを食べ続けるのではなく、ごはん→みそ汁→おかずなどの順番を考えながら、口の中でまぜあわせて食べるのが上手な食事方法です。





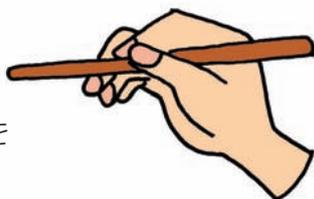
## 正しいおはしの持ち方を確認しよう

おいしく楽しく食べるために、正しいおはしの持ち方をしましょう。



1

正しくえんぴつを  
持つように、はしを  
1本持つ。



2

上のはしを「1」の字を  
書くように  
たてに動かす。



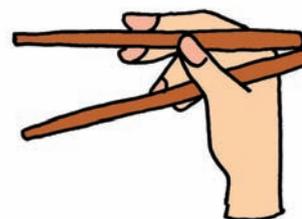
3

もう1本のはしを  
下のはしとして、  
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4

上のはしだけを  
動かすように  
練習する。



下のはしは動かさない



## こんなおはしの使い方に気をつけよう

おはしの使い方にもマナーがあります。次のような使い方はしないようにしましょう。

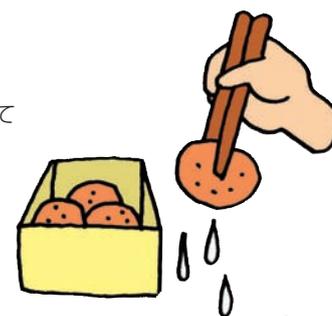
### まよいばし

どれを食べようか  
まよいながらはしを  
動かすこと。



### なみだばし

遠くからはしをのばして  
食べものをはさみ、  
汁をたらしながら  
はしを動かすこと。



### さしばし

はしを食べものにさして  
使うこと。



### もちばし

はしを持ったまま、同じ手で  
食器を持つこと。



### よせばし

はしで食器を近くによせること。

