



# 日本型食生活を実践しよう

「日本型食生活」とは、昭和50年代ころの食生活のことです。日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。日本型食生活を実践し、健康な体をつくりましょう。

## 日本型食生活のよいところ

- **ごはんを中心に**、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な食材を組み合わせている。
- 献立は、ごはんを**主食**として、**主菜・副菜**に加え、**牛乳・乳製品**や**果物**を組み合わせることで、必要なエネルギーや栄養素をとることができる。



## 「まごわやさしい」を食事に取り入れよう

「まごわやさしい」とは、栄養バランスのよい食事をするために取り入れたい**7品目の頭文字**です。

| ま       | ご          | わ     | や    | さ   | し      | い     |
|---------|------------|-------|------|-----|--------|-------|
| まめ      | ごま         | わかめ   | やさしい | さかな | しいたけ   | いも    |
|         |            |       |      |     |        |       |
| <豆・豆製品> | <ごまなどの種実類> | <海藻類> | <野菜> | <魚> | <きのこ類> | <いも類> |

### 【食事に取り入れるポイント】

- ◎ 今までの食事に、**足りないものをプラス**する。(例：朝ごはんに、**のり**をプラス)
- ◎ 毎食1～2品に取り入れるようにする。
- ◎ 週に1～2回でも「まごわやさしい」の食材を取り入れた食事を心がける。

カレーに、**大豆**をプラス。



肉野菜いために、**すりごま**をプラス。



みそ汁に、**じゃがいも**をプラス。



**きのこ**をプラス。

**きのこ**をプラス。

群馬県は、すき焼きの食材を県内産でまかなえる**「すき焼き自給率100%」**の県です。



- 豊かな自然で育った「**上州和牛**」
- 伝統野菜の「**下仁田ねぎ**」
- 生産量日本一の「**しらたき(こんにゃくいも)**」
- 生産量全国上位の「**しゅんぎく**」「**しいたけ**」「**はくさい**」



給食では、**前橋産の上州麦豚**や地元農家さんの野菜、しらたきなどを使用した**「まえばし麦豚すきやき」**を提供予定です！お楽しみに！！