

# 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 | やさい | さか | 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 |

【取り入れ方のポイント】

◎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。




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!!