

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。

○ごはんには塩分がなく、和・洋・中ともよく合うおかずが、いっぱいある。



「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

【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!!