



和食の達人



日本で昔から食べられてきた、日本人の伝統的な食文化のことを「和食」といいます。「和食の達人」では、和食の良さを学びます。

今までのお話で「お米」や「^{しゅん}旬」、「^{きょう}郷土料理」についてわかったよ。
今回はどんなお話かな？

ころりん

しゃもじい



まだまだ和食は奥が深いのじゃ。今回はご飯を中心とした和食の良さを知り、さらに達人の道を行くのじゃ！



給食でも、「ご飯」に「汁ものとおかず」を組合させた献立がよくあるね。何かひみつがあるのかな？

第4回のめあて

ご飯を中心に組合させた、
「和食の献立」について知ろう



和食のひみつの前に質問じゃ。ころりんは食べものにふくまれている栄養とその働きを知っているかい？



知ってるよ！ ご飯は「炭水化物」でエネルギーのもとになるんだよ！
えっへん。他はえーっと???

★五大栄養素とはたらき★

*主にエネルギーのもとになる

①炭水化物	・・・ごはん、パン、いもなど
②脂質	・・・油、バター、マヨネーズなど



*主に体をつくる

③たんぱく質 ・・・ 肉、魚、卵、大豆製品など

④無機質（ミネラル）※鉄、カルシウムなど ・・・ 牛乳、海草など



*体の調子を整える

⑤ビタミン※ビタミンD、ビタミンCなど ・・・ 野菜、果物



ごはんを中心とした和食の献立の組合せにすると五大栄養素の食べものをとることができて、自然と「栄養バランス」のとれた献立になるのじゃ。だから、ころりんが気づいたとおり、給食では栄養バランスのとりやすい、ご飯とおかず、汁ものの組合せがあるのじゃ。

●ご飯を中心とした和食の献立の組合せ

副菜
(野菜が中心)



主菜
(肉や魚など)

主食
(ごはん)

汁もの

→主食、主菜、副菜、汁ものをそろえることで、栄養バランスをとりやすい

そうなんだね！ご飯はあっさりとした味で塩分もゼロだから、いろいろな和食のおかずと合わせられそうだね！和食って奥が深いんだなあ～。

ブラック
エンジョイ
塩JOYマン（ゲスト）



ご飯は塩分がゼロだったのか！とてもかなわない～



栄養バランスがとりやすい「和食の献立」について知ることができましたか？今日の給食も、味わっておいしく食べましょう！



和食の良さに気づけたみんなは、**和食の達人**にかなり近づけたぞ！
また会う日までしっかり和食を食べるのじゃ！