

# お米のご飯で日本型食生活を！

ご飯を主食とした日本型の食事は、主食、主菜、副菜のそろった「一汁三菜」が基本となります。これは、茶道の祖である千利休が確立した茶会席の献立がもとになっているといわれています。

主食であるご飯の味が淡白なため、魚、肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、栄養のバランスをとることができるという特徴があります。

三大栄養素であるたんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)の摂取比率を表す「PFCバランス」をみると、ご飯を主食とした日本型食の食事は、洋食と比べてとてもバランスが良いといわれています。

日本人の長寿の秘訣とも言われ、世界から注目されている日本型食生活を、ぜひ見直していきたいものです。

## 一汁三菜基本のパターン



## お米はこんなに素晴らしい！

- ① ご飯は粒食なので、腹持ちがよく、ダイエットにもなる。また、噛むことにより脳も活性化する。
- ② 毎日食べても飽きない。和食、洋食、中華料理にも合う。
- ③ 脂肪の摂取を抑えて、生活習慣病の予防にもつながる。食物繊維も豊富。
- ④ 太巻き寿司等、郷土料理の伝承にもつながる。



## 給食レシピ紹介

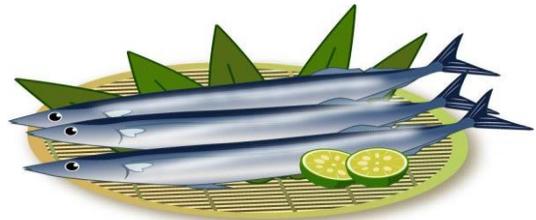
### さんまご飯

◎材料(作りやすい分量) 1人分

米	75g
麦	5g
さんま開き	40g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま	大さじ1
根生姜	10g

◎作り方

- ① ご飯は固めに炊く。
- ② 根生姜は細い千切りにする。
- ③ さんまの開きを短冊切りして、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ 調味料を煮立て根生姜を入れさんまに絡める。
- ⑤ ご飯に④とごまを混ぜる。



9月29日に給食で作ります。  
旬のさんまの混ぜご飯です。  
根生姜の風味が隠し味です！

