

# 9月の給食だより

◀ 日本の食文化、和食を知ろう③ ▶  
『まごわやさしい』

皆さんは『まごわやさしい』という言葉をご存知ですか？

和食と関係が深い食材の頭文字を取って覚えやすくしたものです。

和食を食べる機会が減りがちな現代、毎日の食事にまんべんなく取り入れ、栄養バランスを整えましょう。

ま



## 豆類・豆製品

大豆は良質なたんぱく質が豊富な『畑の肉』。豆腐や納豆にすることで消化しやすく、より栄養素を摂りやすくなります。

ご



## ごま

ごま特有の成分であるセサミンやセサミノールには強い抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防、血流改善効果が期待できます。することで栄養成分を効率よく摂取することができます。

わ



## わかめ→海藻類(わかめ・ひじき・昆布等)

海藻類はたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維等を含む低エネルギー食材。わかめやひじきはカルシウム、昆布はカリウムを多く含みます。

や



## 野菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含みます。厚生労働省では健康増進として1日350g以上(野菜料理5皿以上)の野菜を食べることを目標としています。加熱するとかさが減って食べやすくなります。

さ



## 魚類

良質なたんぱく質をはじめ、血液中の中性脂肪を減らしたり、血栓を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を含みます。

し



## しいたけ→きのこ類(しいたけ・えのき等)

きのこ類の一般的な成分は野菜と似ており、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な低エネルギー食材です。

い



## いも類

炭水化物・食物繊維・ビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱いですが、いも類に含まれるビタミンCは、加熱によってのり状になったでんぷんがビタミンCを保護するため、加熱に強いことが特徴です。

高橋書店 『からだにうれしい あたらしい栄養学』 農林水産省 『和食ガイドブック』 参考

