

月	火	水	木	金
13日 麦ご飯 豚汁 ぶたにく 15 こんにやく 10 じゃがいも 20 たまねぎ 15 にんじん 5 しろねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 春雨サラダ 小麦 やきぶた 10 りよくとうはるさめ 6 こまつな 5 にんじん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.15 さとう 0.38 す 1 ごまあぶら 1 (乳)牛乳 1本	14日 (小麦・乳)コッペパン かぶのスープ煮 ミウインナー 25 じゃがいも 20 かぶ 40 たまねぎ 20 キャベツ 20 にんじん 15 セロリ 0.5 やさいブイヨン 10 しろワイン 1 ローリエ 0.01 こしょう 0.02 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 みず 40 パンにつけて食べるとおいしいよ (乳)スライスチーズ 1コ (乳)牛乳 1本	15日 麦ご飯 はくさいの塩麹炒め ぶたにく 15 はくさい 30 にんじん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1 こしょう 0.02 しおこうじ 3 なたねあぶら 0.2 ミニフィッシュ 1コ りんごジュース 1本	16日 (小麦・乳)黒糖パン ミネストローネ ロースハム 10 たまねぎ 30 キャベツ 40 にんじん 10 トマトみずに 15 ポークブイヨン 15 あかワイン 1 ローリエ 0.01 こしょう 0.03 トマトケチャップ 4 小麦 うすくちしょうゆ 2 しお 0.5 さとう 0.3 みず 50 (乳)牛乳 1本	17日 麦ご飯 かきたま汁 とりこ 20 卵 たまご 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 えのきたけ 5 にんじん 5 こまつな 5 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.7 でんぷん 0.3 みず 100 ごはんにのせて食べるとおいしいよ (乳)牛乳 1本

20日 菜飯 かぼちやのうま煮 ぶたにく 20 やさいてん 20 こんにやく 15 かぼちや 40 じゃがいも 25 たまねぎ 15 にんじん 5 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	21日 (小麦・乳)減量米粉パン オニオンスープ ベーコン 10 たまねぎ 40 キャベツ 25 セロリ 0.5 ロースオニオン 10 ローリエ 0.01 やさいブイヨン 15 しろワイン 1 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 なたねあぶら 0.1 みず 85 クリスマスケーキ(35g) 1コ (乳)牛乳 1本
--	--

伝統的な食事、和食

和食は、ご飯を中心に、多様な食材を使った季節感あふれる、日本のすばらしい食文化です。

そんな和食に普段の生活から親しんでほしいと思います。

和食の基本の形

副菜 主菜 主食 汁物

一汁二菜

和食は、ごはんと汁物に主菜、副菜を加えた献立が基本です。このような献立を「一汁二菜」といいます。一汁二菜の献立を食べることで、栄養バランスがとりやすくなります。

主食・・・米やパン、めんなどで、体の中でエネルギーのもとになります。和食では、ごはんが基本です。

汁物・・・野菜や海そうなどを使うことで、無機質やビタミンなど不足しがちな栄養素を補ったり、水分を補給したりします。

主菜・・・魚・肉、卵などから作られる料理で、たんぱく質が多く含まれ、筋肉など体をつくるもとになります。

副菜・・・野菜料理や果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えてくれます。

ごはんのみそ汁

ごはんのみそ汁は、日本の伝統的な食事、和食にかかせないものとして、毎日の生活の中で親しまれてきました。ごはんには、からだを動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれ、また大豆の加工品であるみそには、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。そのため、みそ汁の味の組み合わせや、他の料理との組み合わせによって、栄養バランスのよい食事を作りやすくなります。みなさんは、どのようなみそ汁の味が好きですか。旬や栄養を意識しながらオリジナルのみそ汁を考えてみましょう。

みそ汁の味

みそ汁の味として、野菜をたっぷり使うと普段の生活で不足しがちな食物せんいやビタミンをしっかりとることができますよ。

みその種類

みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。こうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそなどの種類があります。また色の違いによって、赤みそ、淡色みそ、白みそなどに分けられ、味も甘口、辛口などがあります。みその種類もいろいろ試して、自分の好きな味を探してみてくださいね。

米みそ
(大豆+米こうじ+塩)

麦みそ
(大豆+麦こうじ+塩)

豆みそ
(大豆+豆こうじ+塩)