

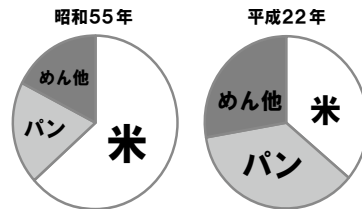


## ごはんがおいしい「1汁2菜」

和食の献立の基本は、汁とおかず（主菜、副菜）でごはんを食べること。「とんかつ」や「焼肉」でも1汁2菜という基本型をまもれば、健康的な和食とすることができます。子どもの健康的な食習慣を築く上で、ごはんを中心とした「1汁2菜」の食事はバランスの良い食事とすることができます。

### ■ごはん派？パン派？

ごはんは、安心・安全で健康的な食品ですが、お米の消費量は年々減少しています。



世帯あたり穀類支出額内訳（総務省統計局調査）

### ■パンよりごはんが優れている点

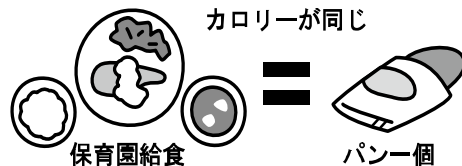
#### ①ごはんの材料は「米」と「水」だけ

パンには香料、酸化防止剤、着色料などが添加されているものも多くあります。



#### ②ごはんはヘルシー

パンには砂糖や脂肪が添加されていることが多く高カロリーです。デニッシュパンなどは、保育園給食1食分と同じカロリーの商品もあります。



### ■ごはんを中心とした健康食

1汁2菜の基本型を覚えると、簡単に栄養たっぷり健康的な食事づくりができます。

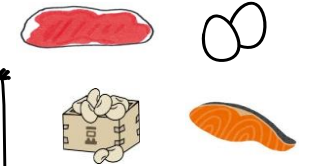
ごはんと一緒に食べる旬の副菜  
ビタミン・ミネラル補給



主役のごはん



ごはんをおいしく食べる主菜  
たんぱく質補給

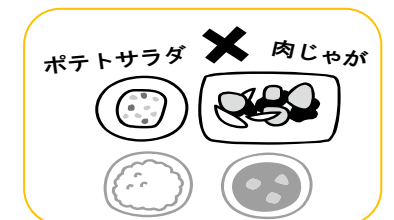
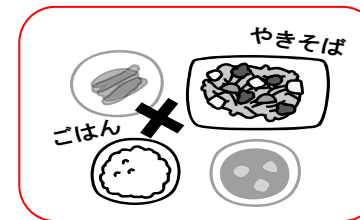


うま味たっぷり汁（だし）



### ■1汁2菜の組み合わせルール

- 1.炭水化物（ごはん・めん）を重ねない
- 2.主材料を重ねない



- 3.同じ調理法を重ねない



- 4.大盛NG

