

給食センターだよ!

2025年11月
土幌町学校給食センター

和食の良さについて

和食の基本となる一汁三菜の食事は、栄養バランスがとれている「日本型食生活」です。現在日本では野菜摂取量の減少傾向や、塩分の過剰摂取傾向、テイクアウトなど出来上がった食事を家で食べる中食により、主食・主菜・副菜が揃う「日本型食生活」の様子が薄れていく傾向がみられています。この機会に和食の良さを知り、いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

和食の基本 「一汁三菜」

副菜

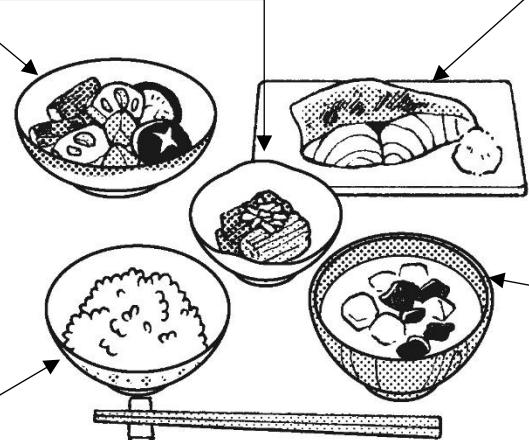
野菜、きのこ、海藻
主に体の調子を整える
栄養素（ビタミン、無
機質、食物せんい）が
含まれています。

主菜

肉、魚、卵、豆・豆製品
主に体を作るもとになる
栄養素（たんぱく質）が
含まれています。

主食

米、パン、めん
炭水化物を多く含み、体
内で主にエネルギーにな
ります。



汁物（飲み物）

水分補給のほか、ミネ
ラルなど足りない栄養
素を補います。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的
な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産
に登録されています。その特徴を右の
表で紹介します。無形文化とは、目に
見える形では残らないため、私たちが
日々の食生活を通じて未来へと伝え
ていくことが大切です。

和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



- ②バランスがよく、
健康的な食生活



- ③自然の美しさの表現



- ④年中行事との関わり

