



©群馬県 ぐんまちゃん

# ぐんまちゃんと学ぶ 和食育 wa-shoku-iku

## 和食の基本形「一汁三菜」



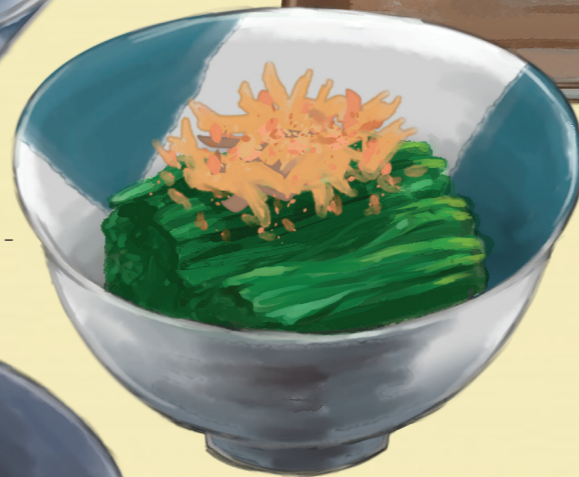
### 二菜・三菜 副菜

煮物や和え物など野菜を主に使った、ビタミン・ミネラルなどを補う料理。



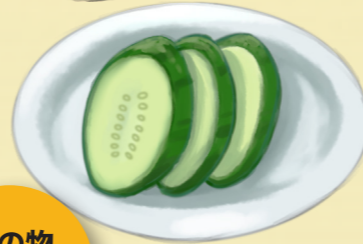
### 一菜 主菜

肉や魚、卵などを使ったたんぱく質をとるための料理。



### 主食 ご飯

ご飯はどんなおかずとも相性がよく、いろいろな料理に合わせることができる。



### 香の物 お漬物

香の物は食事中に口の中をさっぱりさせる。



### 一汁 汁物

水分補給のほか食べ物を飲みこみやすくする。



## 「一汁三菜」が、日本人の健康を支えてきました

### ①和食の基本構成

手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、そして「香の物」に「菜」が三品。これが和食の基本形「一汁三菜」です。相手を考えて、食べやすいようお膳を整えます。食事中に口の中をさっぱりさせてくれる香の物は、「和食」には欠かせない存在です。

### ②和食は栄養バランスの優等生

ご飯を主食とし、魚介・肉類・野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた「和食」は、栄養学的にみてもバランスの良い食事です。古くから変わらない食事の基本形「一汁三菜」が、日本人の健康を支えてきました。

### ③和食の食べ方と「いただきます」「ごちそうさま」

和食は、ご飯とおかず、汁物を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて「口中調味」という食べ方をします。「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。



©群馬県 ぐんまちゃん