

せ かい いち ちようじやく にほん でんとうしよく  
世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

がつ にち けいろう ひ にほん でんとうしよく わしよく はん こめ ちゆうしん しるもの く あ こんだて  
9月15日は「敬老の日」です。日本の伝統食である和食は、ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が  
とくちようてき かしら もじ あらわ た もの つか にほん しょくたく にほんじん ちようじゆ ささ  
特徴的です。とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支え  
るものとして、その価値があらためて見直されてきています。



がつ こんだてよていひよう み  
9月の献立予定表を見て、  
きゅうしよく つか  
給食に使われている、「まごわ  
(は)やさしい」の食材を探して  
みましょう。



ま  
豆類や大豆製品



ご  
ごまなどの種実類



わ(は)  
わかめなどの海そう類



や  
野菜類



さ  
魚など魚介類・小魚類



し  
しいたけなどのきのこ類



い  
いも類

