



「日本型食生活」と「白山めぐみん」



おいしいね



朝食風景

日本の気候や風土にあった 日本食を見直しましょう!

日本が世界でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）

をバランスよく組み合わせた食生活を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

ごはんが中心の



日本型食生活

「一汁二菜（いちじゅうにさい）」

昔から日本に伝わるお茶碗の並べ方です。



- 一汁：汁物ひとつ
- 二菜：おかずが二つ



旬な食材を楽しもう!

レタス

- ・主な生産地 松任地域
- ・旬な時期 5月・12月

栄養素 成分の95%が水分である淡色野菜だが、ビタミンやミネラルなど、体に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。レタスに多く含まれる栄養成分では、カロテン、ビタミンC・E、カリウムが挙げられます。



レタスとわかめのスープ



巻末のレシピをご覧ください。

「白山めぐみん」の紹介

白山市農林水産物を紹介するかわいいキャラクター「はくさんめぐみん」です。

白山市の自然や風土をイメージし、白山をかたどってデザインされました。手に持っているカゴには、白山の恵まれた水や気候で育った美味しい食材たちが盛りだくさんです。



平成23年 2011 5 MAY 皐月

★5月の目標（もくひょう）

おちゃわんを
たたくならべよう!

★1年間の目標（もくひょう）

あさごはんを たべよう!

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 メーデー	2 八十八夜	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 立夏	7
8 母の日	9	10 愛鳥週間	11	12	13	14
15	16	17	18 コメの日	19 食育の日	20	21 小満
22	23	24	25	26	27	28 コメの日
29	30 消費者の日	31 世界禁煙デー	6/1	2	3	4

