

昨日、
9月19日は敬老の日



多年にわたり社会につくしてきた
けいあい ちょうじゅ
老人を敬愛し、長寿を祝う日と
されています。

日本人の平均寿命は・・・



男性 81.47年

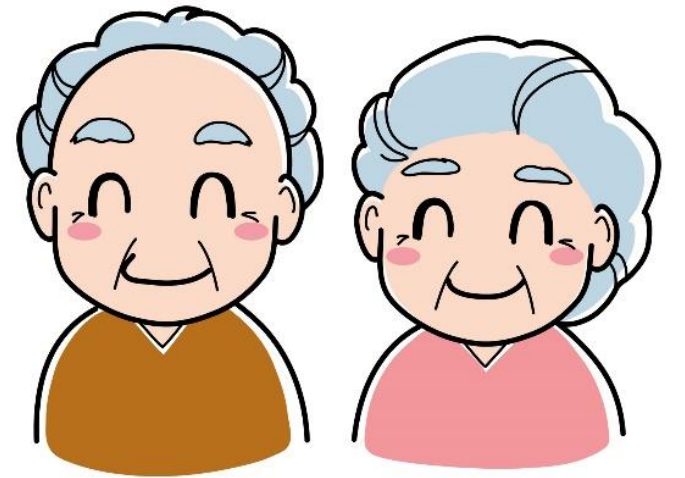


女性 87.57年

(「令和3年度簡易生命表」厚生労働省 より)

日本は、世界的にも
トップクラスの長寿国です。

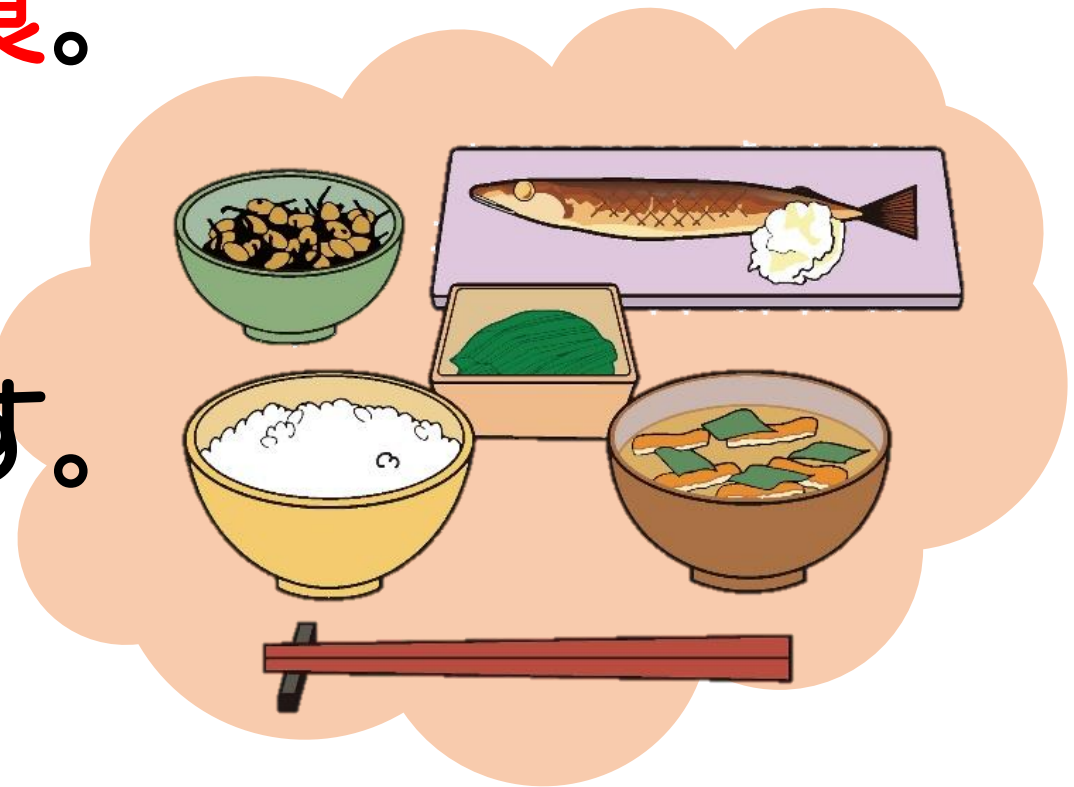
なぜ日本人は
長生きなのでしょう？



長寿の理由の一つは、ずばり食事！

ご飯を中心に、いろいろな食材を
組み合わせて食べる**和食**。

栄養のバランスがよく、
とても**健康的な食事**です。

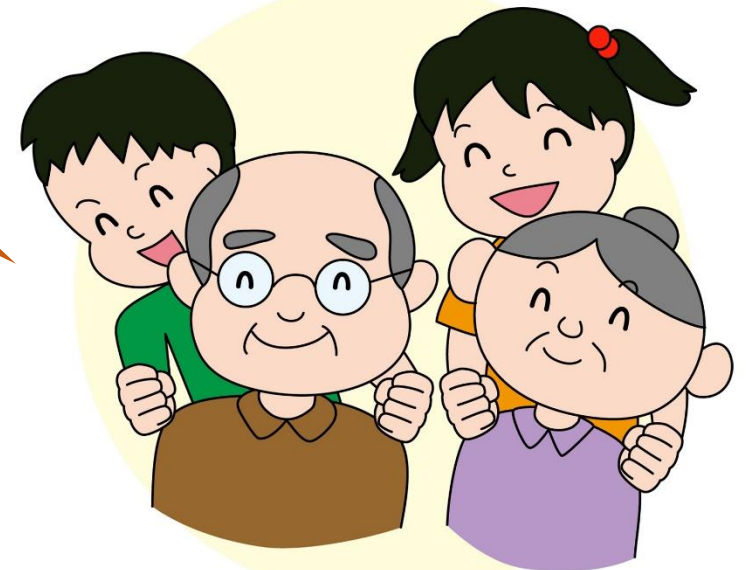


和食でよくつかわれる食材も
長寿につながっているといわれています。

日本の伝統的な食材の合言葉で

まごわやさしい

という言葉があります。
聞いたことはありますか？



日本の伝統的な食材の合言葉

ま

ご

わ

や

さ

し

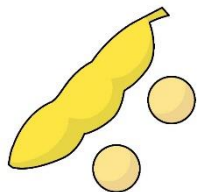
い

7つの食材の頭文字です。
どんな食材でしょうか？

日本の伝統的な食材の合言葉

ま

まめ



ご

ごま



わ

わかめ
(海藻)

や

やさい



さ

さかな

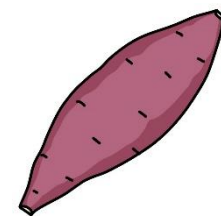


し

しいたけ
(きのこ)

い

いも



「まごわやさしい」食材は、
主食のご飯によく合い、
日本で昔から食べられてきた食材です。



ビタミン、ミネラル、食物繊維など
体の調子を整える栄養 がたっぷり◎

➔ 生活習慣病の予防 や 免疫力を高める!

給食では、日ごろから
「まごわやさしい」食材を取り入れています。

今日の給食には、
「まごわやさしい」
食材がすべて
入っています！



「まごわやさしい」食材をバランスよく
食べて、健康でいきいき長生き！

お家の人にも伝えて、
ぜひ毎日の食事に
取り入れてみてくださいね。



参考：和食の特徴 | 農林水産省

日本人の長寿を支える「健康な食事」 | 厚生労働省