

日本の大切な食文化　「一汁三菜（イチジュウサンサイ）」



一汁三菜とは、ごはんに汁物1品とおかず3品を組み合わせた、**日本の伝統的な食事の基本形**です。和食ではごはんを中心として主食と副菜を組み合わせながら、味や栄養のバランスを整える考え方として大切にされてきました。農林水産省でも一汁三菜は和食の基本として紹介されています。

一汁三菜の基本

種 類	内　　容	おかずの例として
主 食	ごはん	白ごはんや混ぜごはん･炊込ごはん
一 汁	みそ汁やすまし汁	けんちん汁･豚汁･わかめのお澄まし
主 菜	魚･肉･豆腐料理など	焼き魚･豚生姜焼き･揚げだし豆腐
副 菜	野菜中心のおかず	筑前煮･野菜炒め･サラダ･おひたし
もうひとつの副菜	和えものや煮物など	切干大根煮･ごま和え･土佐和え

☆副菜は2品入ることが多く、主菜1品と合わせて三菜になります。漬物を添えることもあり、食事全体を引き締める役割があります。

一汁三菜の良さ

一汁三菜の良さは栄養の偏りを防ぎやすいことです。ごはんでエネルギーをとり、主食でたんぱく質を補い、副菜で野菜や海藻・きのこなどを取り入れやすくなります。

さらに旬の食材を使うことで季節を感じながら食べられることも和食らしい特徴です。

配膳の基本

配膳においては、まず左手前にごはん、右手前に汁物を置くのが基本です。主菜は奥側に置いて、副菜は食べやすい位置に並べます。料理を別々の皿に盛るのは味が混ざらないようにするためです。



一汁三菜は、ただ品数が多い食事ではありません。ごはんを中心として汁物とおかずを組み合わせて栄養・味・見た目・季節感を整える和食の知恵といえます。

学校の給食では予算の関係などもありなかなか三菜とまではいかないこともありますが、日本の食文化を表す基本的な形として大切にされています。