



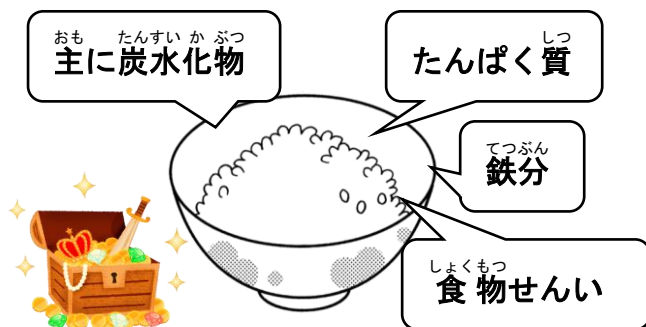
# 11月13日は「<sup>が</sup>つ <sup>に</sup>ち <sup>し</sup>ゅう <sup>かい</sup> 収かくをいわう会」です！

5<sup>が</sup>月の田<sup>た</sup>うえから、大切<sup>たいせつ</sup>にそだてたお米<sup>こめ</sup>ができあがりました！

13<sup>に</sup>日の「収<sup>しゅう</sup>かくをいわう会」では、でき<sup>かい</sup>たてのおい<sup>こめ</sup>しいお米<sup>こめ</sup>が  
おも<sup>あじ</sup>ち<sup>た</sup>になります。味<sup>あじ</sup>わ<sup>た</sup>って食<sup>た</sup>べま<sup>あ</sup>しょう。



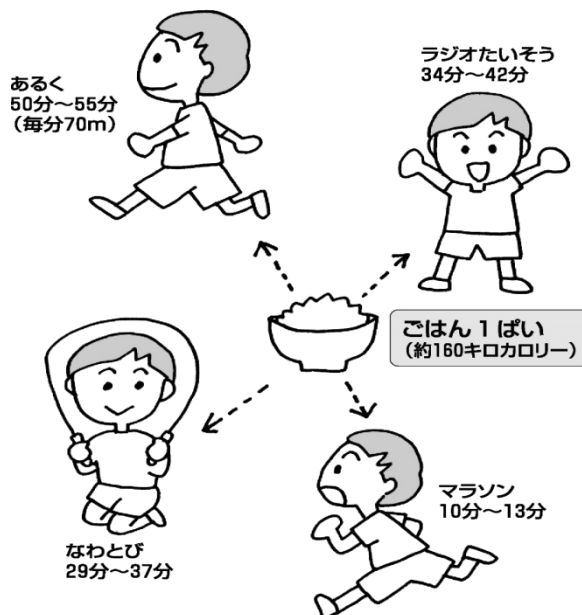
ごはんにはえいようがいっぱい！



ごはんには、エネルギーとなる炭水化物<sup>たんすい か ぶつ</sup>が  
多く<sup>おお</sup>ふくまれています。

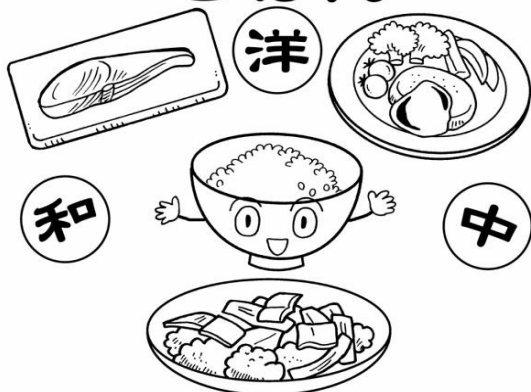
ほかに、少<sup>すく</sup>ないですがたんぱく質<sup>しつ</sup>や鉄分<sup>てつぶん</sup>、  
食物せんい<sup>しよくもつ</sup>などもふくまれており、「栄養<sup>えいよう</sup>の  
宝<sup>たから</sup>ばこ」となっています。

ごはん1<sup>うんどう</sup>ぱいで  
これだけ運動<sup>うんどう</sup>ができます！



いろいろなおかずにあう

## ごはん



ごはんは、味<sup>あじ</sup>がさっぱりしているため、  
いろいろなおかずといっしょに食<sup>た</sup>べること  
ができます。

そのため、ごはんだけでなく、おかずから  
も栄養<sup>えいよう</sup>をとることができ、自然<sup>しぜん</sup>とバラン<sup>ばらん</sup>スが  
よくなります。

お米<sup>こめ</sup>はおもにアジア<sup>あじあ</sup>の国<sup>くに</sup>  
を中<sup>ちゅうしん</sup>心に「主<sup>しゅ</sup>食<sup>しょく</sup>」として  
食<sup>た</sup>べられています。  
(種<sup>しゅるい</sup>類<sup>るい</sup>のちがいがあ<sup>あ</sup>ります)



# たとえば 米があるおかげで…



日本人の主食として大昔から親しまれてきたお米。  
お米のよさが今、改めて見直されています。

## 粒なので、よくかんで食べられる

粉にして食べる小麦とは違い、  
米は粒のまま食べるので、  
よくかむことができ、血糖値の  
上昇が抑えられます。



## ゆっくり消化される

米(ごはん)は、周りがかたい  
細胞壁で囲まれ、消化・吸収  
がとてもゆっくりです。肥満や  
糖尿病の予防にも有効です。



## じつは太りにくい！

お米に水分をたっぷり吸わせて  
炊き上げるごはんは、量のわり  
にはカロリーが低く、ヘルシーな  
食べ物です。



## どんな料理にも合う

和洋中、そしてエスニック料理  
など、どんな料理にもよく合い、  
日本の食卓をととても豊かにして  
います。



給食では、11月から新米になります。  
豊川産のお米(あいちのかおり)です。

ある日の給食終了の時間、食器かごを見ると、  
ごはん粒がついたままの食器がありました。



## 「ごはん粒を残すと目がつぶれる!？」

昔からの言い伝えで、「お米を食べ残したら目がつぶれる」という  
言葉があります。これには、いろいろな意味があるそうです。

意味① 米を粗末にするような人は、そのものがどんな命をもっ  
ているかという本質を見抜けない。本質を見抜けないと「あ  
りがたさ」がわからない。「すべてに感謝する心」や「当  
たり前ではない」ということを考えてほしい。

意味② 「米には、三柱の神(三体の仏)が宿っている」  
「米は天照大神の目」「お米1粒に100人の神様がいる」

意味③ 「米を食べるためには八十八もの手間がかかる」



## ●考えてみましょう●



ダイエットブームの影響なのか、ライスを注文しても当然のように残して帰る  
お客様が増えています。わたしたちの世代は『米粒を残したら、目がつぶれる』  
と家庭で厳しくしつけられただけに、どうしても簡単にライスを残してしまうお  
客様には困惑していますね。そのまま残飯にしてしまうのは心が痛むので、最初  
からライス抜きで注文してほしいです」(40代・男性従業員)

成長期の子供たちは、運動したり勉強したりするエネルギーが必要です。  
運動するエネルギー源は炭水化物です。脳のエネルギー源も炭水化物です。  
炭水化物を減らして運動すると、体はたんぱく質をエネルギーに変えていき  
ます。結果、たんぱく質も不足することになり、筋肉が減少します。  
お米には、炭水化物のほか、体に必要な良質なたんぱく質も多く含みます。  
日本人の主食である「ごはん」をしっかり食べましょう。

