毎月19日は
食育の日

ごはんの魅力（みりょく）

食育タイムVol. 6

中学校



古くから日本の食卓を支えてきた「ごはん」。もともと、お米を炊（た）いたものが「ごはん」ですが、食事のことも「ごはん」と呼ぶほど、日本の食文化には欠かせない存在です。
「ごはん」には、みなさんの成長や健康を支える魅力（みりょく）がたくさんあります。



給食のごはん
1人分230gには・・・



炭水化物　77.4g
脳と体のエネルギー源！
エネルギー不足になると
脳も体も十分に働かなく
なります。

たんぱく質　6.1g
主食だけど、牛乳1本（200ml）
のたんぱく質6.8gに近い量の
たんぱく質が含まれています！

脂質　0.1g
ごはんはとても低脂質です。
脂質を取り過ぎることなく、しっ
かりエネルギーを補給できます。

ごはんを食べることは日本の米作りを応援することにつながります



○「食料自給率」を上げる。

○「地域の農業」と「伝統文化」を受けつぐ。

米作りは、行事や地域のお祭りなどの伝統文化と深い結びつきがあります。

○「自然環境」を守る。

水田に住む生き物を守ったり、雨水をたくわえたりと、美しい風景や自然環境を守る役割があります。



エネルギーのもとになる

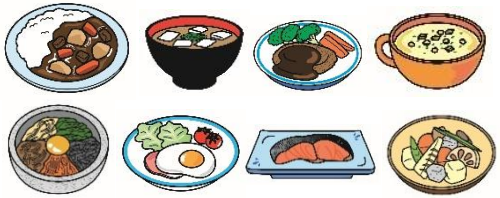
ごはんに含まれる炭水化物は、消化されて、ブドウ糖に変わります。勉強や運動、体の成長に必要なエネルギーのもとになります。





色々なおかずと相性がよい

味にくせがないため、色々な味付けのおかずによく合います。どんな食材とも組み合わせが工夫できるので、栄養バランスがとりやすくなります。



よくかんで食べる習慣が身につく

粒（つぶ）のまま食べるので、パンやめんに比べて、自然とよくかんで食べるようになります。
よくかむことで、脳の働きを活発にしたり、食べ過ぎを防いだりすることができます。

