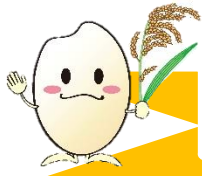


新米がおいしい季節となりました。給食では、地域の農家の方が心を込めて育てた野々市産の新米を提供しています。お米は、炊いたものを「ごはん」と言い、食事のことも「ごはん」と言います。日本では昔からお米を大切に食べてきたので、食事のことも「ごはん」と呼ぶのですね。



## こんなにすごい！お米のパワ

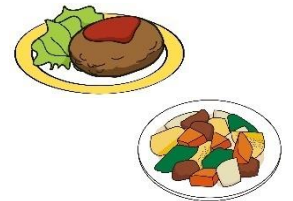
### 体や脳のエネルギーになる

お米の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物は分解されるとブドウ糖になり、体を動かしたり脳のエネルギーになったりします。エネルギーがある栄養素は、たんぱく質や脂質がありますが、これらは代謝されるときに別の物質も生成するため、エネルギー生産には効率があまりよくありません。



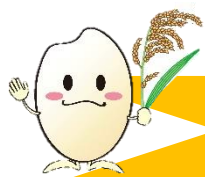
### どんな料理とも合

ごはんの隠れた良さは、和食、洋食、中華、どんな料理にもよく合い、食卓を豊かにします。主食がごはんだと、いろいろなおかずを食べることができるので、栄養バランスのよい食事になります。



### ゆっくり消化され腹持ちがよ

「粒」のお米は、まわりがかたい細胞壁で囲まれているため、「粉」からできているパンや麺類より、ゆっくりと消化されます。



## お米からできるいろいろな食べも



せんべい



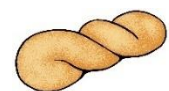
だんご



ビーフン



みそ



米粉パン

日本の食糧自給率が37%と低い中、唯一 100%に近いのがお米です。

お米は日本の主食として健康を支えてきましたが、現代では、パスタやパンなどが好まれ、日本人のお米離れが進んでいます。

給食ではお米を主食とした日本食の良さを伝えています。お米の魅力を知り、ご家庭でも美味しい新米を味わってみませんか。

