

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く季節になりました。子どもたちの通学路には、黄金色の稲穂が輝き、お米の収穫が始まっています。秋は、「実りの秋」ともいわれ、さまざまな食べものが旬をむかえます。よく食べ、よく学び、よく運動して心身ともに実りの多い秋にしましょう。

栄養バランスのポイントはごはん！

## 主食としてのごはんの良さとSDGsとの関わり

### 栄養成分の約80%が炭水化物

日本人の食事摂取基準では、エネルギー摂取量の約60%を炭水化物から摂ると良いとされています。その理由のひとつに、脳のエネルギー消費量が関係しています。脳は、体重の2%程度ですが、消費するエネルギーは全体の20%にもなると考えられています。効率よく炭水化物を摂ることができるごはんは、毎食食べたい食品です。

### ゆっくり消化されて腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとてもゆるやかなので、腹持ちがよい食品と言えます。また、玄米、発芽玄米、古代米には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なので、いつもの白米に混ぜて食べるのもおすすめです。

### 給食のごはんは野々市市産100%

SDGsの目標に【15 陸の豊かさを守ろう】があります。小麦粉を材料にして作られるパンやパスタの多くが、外国から運ばれてきた小麦粉で作られています。外国から運ばれると、二酸化炭素の排出量も増え、地球温暖化や大気汚染に影響すると考えられます。自分が住む地域で作る米を食べ続けることが、自分の健康に役立ち、そして地域の自然環境や地球環境にもつながります。



### 給食のごはんの量

個人差はありますが、これくらいの量が各年代に必要なごはんの量です。お家ではどれくらい食べていますか？



1年生  
132g



2年生  
143g



3年生  
154g



4年生  
165g



5年生  
176g



6年生  
187g



給食の様子を見ていると、おかずを先に食べてしまい、ごはんだけが残ってしまう傾向にあるようです。白いごはんとおかずを交互に食べ、口の中で合わせる食べ方は、ごはんをおいしく食べることができます。また、均一に食べることで栄養のバランスも整います。

