



2学期が始まりました。夏休みの間に不規則な生活をしていて、朝食を食べる時間が無い人はいませんか？9月は夏の疲れが残りがちです。体育祭の練習も始まります。早寝・早起き・朝ごはんでの生活のリズムを戻しましょう！

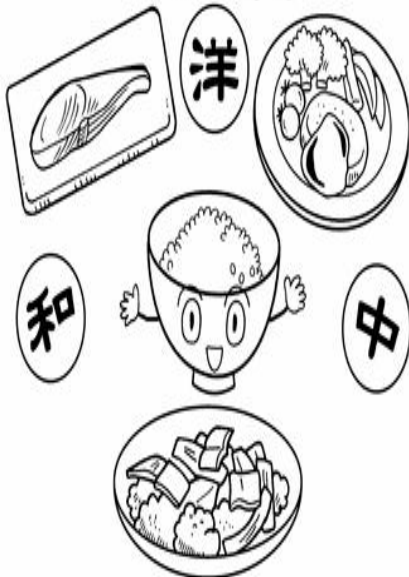
## 我孫子の学校給食とごはん



**ごはんの好きな子どもに育てたい！**

いろいろなおかずにあう

### ごはん



ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。

また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



我孫子の学校給食は、ごはんの好きな子どもを育てることを、一番大きな柱と考え、週5回中約4回を目標にごはんの給食を実施しています。また、お米の選定にもこだわり、我孫子市内の各地の田んぼで作られたコシヒカリ1等米を使っています。9月下旬より、平成27年度産米の新米に切り替わると、今年もまた、おいしいお米がとれたことに感謝して、新米を味わう献立が予定されています。

### 日本の食糧自給率を支えるのは、お米！

日本の食糧自給率は、平成26年度で39%でした。自給率が低い一番大きな原因は、お米を食べる量がどんどん減ってきたことにあります。約50年前日本人は一人当たり一年間で120kgのお米を食べていたのに、今は半分以下の55kgしか食べていません。お米の需要が減ったため、農家も米作りをやめて、日本各地の田んぼが荒れはて草ぼうぼうになってしまった所が増えました。それでもまだお米の自給率は食品の中では一番高いのです。

### ごはんは粒食！

ごはんはパンや麺と同じく、エネルギーの元といわれています。しかし、ごはんは「粒食」といって、粒のまま食べるので、パンや麺の「粉食」と比べると、ゆっくりと消化され、腹持ちが良いとされています。

### ごはんは郷土料理と最高の相性！

先祖代々伝わる郷土料理は、千葉県でも太巻き寿司やいわしのさんが焼きなど色々あります。その土地でとれた産物を使った郷土料理は「地産消」とも言われ、まさしく食生活の中で忘れてはならない生きる知恵の宝庫です。それを守っていく上で、ごはんが主食であることは大切なことです。

