



## 日本人の主食のお米を食べよう！

米は、日本人の食生活に欠かせない主食で、歴史の上から見ても重要な食べ物として位置付けられてきました。多くの食べ物を輸入に頼っている中で米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、食事が洋風化して、肉、卵、乳製品などの畜産物や油脂類などの消費が増えたこともあり、米の消費量は年々減少してきているといわれています。

一方で、米を中心とした日本型の食事は、魚介類や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養をバランスよくとることができるため、健康食として世界の注目を集めています。

味が淡白で、いろいろな料理に合わせやすいという米の特性を活かした、日本型食生活の素晴らしさを、ぜひ見直していきたいものです。



### ごはんにはどんな栄養価があるの？

中学生給食のご飯 200g エネルギー 322g  
お碗 1膳 たんぱく質 5.5g  
脂質 0.8g  
カルシウム 5mg

和食 洋食 中華料理にもぴったり！  
美味しいよ。

パンなどのほかの穀物と比べて、良質のたんぱく質やミネラルなどが多く含まれています。



エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれています。



### 成長期には炭水化物も必要

ご飯はパンや麺などと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹もちが良く、血糖値がゆるやかに上昇するので、インシュリンも徐々に分泌されます。

適量をとるのであれば、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながり、太るところか、美容と健康のためにおすすめの食材です。

10月中旬から我孫子市の美味しい新米が給食で食べられます！

