

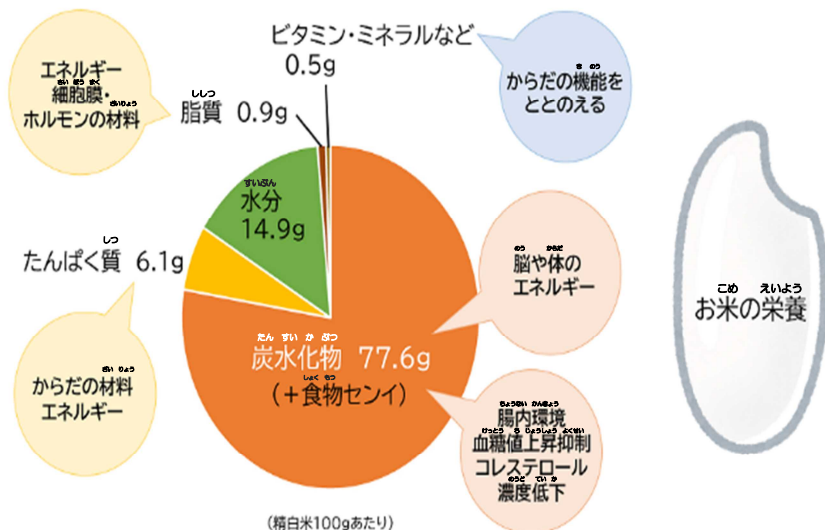
いただきます

今年も新米の季節がやってきました。名寄産のお米も収穫されて、給食でも新米を提供します。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米をいただきましょう！

こんなにすごい！お米のパワー！

★脳や体のエネルギーとなる！

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質や、ビタミン、ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品と言えます。

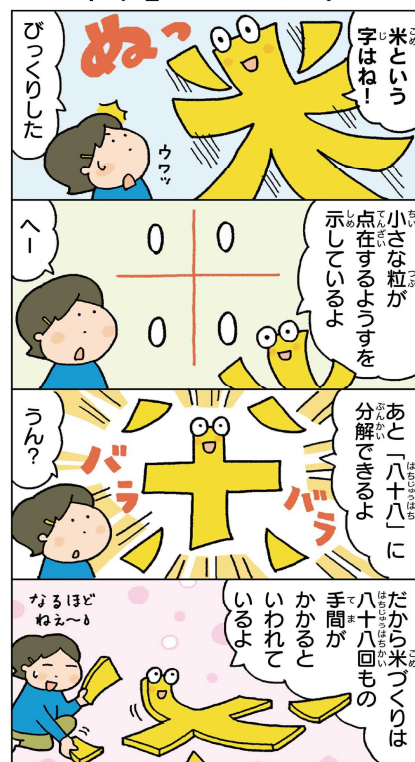


引用：農林水産省 お米の栄養成分と機能
参考：文部科学省「日本食品成分表2020年度版（八訂）」

★よくかむことができる

お米は「粒」なので、パンやめんなど「粉」よりもしっかりかむことになります。また、お米はよくかむと甘い味がしておいしくなります。味の变化も楽しんで食べてみましょう。

「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

