

Have a rice day! **ごはんのチカラ!** お茶わん1杯に含まれる栄養素はどのくらい?

なるほど **お米教室**
 ごはんには体や脳を動かすエネルギーのもとになる炭水化物とたんぱく質がバランスよく含まれています。ごはんを中心に野菜・魚・肉をバランスよく食べましょう!

たんぱく質 3.8g
牛乳 約1/2杯

ごはん1杯 150g
約220キロカロリー

食物繊維 0.5mg
セロリ 約1/3本

ビタミンB₁ 0.03mg
キャベツの葉 約1枚

脂質 0.5g
食パン (6枚切り) 約1.5枚

鉄分 0.2mg
ほうれん草の葉 約2~4枚

Have a rice day! **ごはんのチカラ!** *安く、おいしくて、栄養タップリ!* ごはんは毎日の生活を応援!

なるほど **お米教室**
 お茶わん1杯約30円で元気モリモリ! 高タンパク低カロリーなごはん食で家計も元気!

5kg 1980円のお米な5

5kg 2180円のお米な5

お茶わん1杯 (150g) 約30円

お茶わん1杯 (150g) 約33円

*調理する際の光熱費は含まれておりません。

朝日時までにご食べる 1日ジャキッ! **めざましごはん** 毎日キッチンと朝ごはん! めざまし朝組元気組!

朝ごはんは **からだの目覚まし時計**
 朝ごはんを食べるとまず胃が動き始めます。そして下がっていた体温が上がると、体も脳も活動を開始。体がしっかり目覚めます。朝ごはんは快適な1日のためのスタートです。

めざましバランス朝食!

Have a rice day! **ごはんのチカラ!** バランスの良い伝統的食生活でメタボ対策!

脱メタボには **和食がいちばん!**
 ごはんを中心とした伝統的な日本食は栄養バランスが良く生活習慣病になりにくい食事です。健康に気を配っている人、メタボリック症候群の予防、改善におすすです。

一汁三菜メニュー (ごはんと汁物、おかず3品)

栄養バランスが崩れています

昭和50年代は理想的な食生活でしたが現在は脂質の摂取が多く、肥満や生活習慣病が増えています。

タンパク質(P) きれいな三角形が理想です。ごはんを中心に野菜・魚・肉をバランス良く食べましょう

炭水化物(F) PFCバランス 脂質(C)

昭和55年度 (緑) 平成18年度 (赤)

Have a rice day! **ごはんのチカラ!** 実りの秋 新米で和食をおいしく食べよう

秋の味覚は素材の味を引き立てる和食がおすすめ!

おいしい新米できました

秋の味覚は新米ごはんにピッタリのおかずが豊富です

Have a rice day! **ごはんのチカラ!** とがずに炊ける『無洗米』はうれしさ

おいしさ

肌ヌカが残っている

お米のおいしい部分を残して、肌ヌカをあらかじめとっています

環境に

無洗米は水質汚染の原因になるとびんを出しません

あらかじめとった肌ヌカは肥料などにリサイクルしています

お母さんにも

とがなから手にやさしい。さらに水道料金もお得!