

～お米を食べよう～

お米の主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。他にも、体をつくるものとなるたんぱく質やミネラルなどを含んでいます。和風・洋風・中華のどんなおかずとも相性がよく、お米を食べることで自然と栄養バランスのとれた食事になります。

昔から日本の主食として食べられてきた大切なものです。米という文字を分けてみると、「ハ」「十」「ハ」となります。これは、88回もの多くの手間をかけてお米が育っていることに由来しています。そして、お米の一粒一粒には、作っている人の心がいっぱい詰まっています。味わって食べたいですね。



自然によくかむ習慣がつく

お米の特徴は、粒のまま食べることです。かめばかむほど味がよく分かります。また、やわらかくなつてお腹にも優しくなります。

じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量のわりにエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

ゆっくり消化され、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・吸収がとても緩やかです。

どんな料理にもよく合う

お米の隠れたよさは、どんな料理にもよくあうところです。様々なおかずとおいしく食べることができます、日本の食卓を豊かにしています。



日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、お米と大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。お米に含まれる炭水化物がしっかり働くためには、ビタミンB群や必須アミノ酸のリジンが必要です。それらを多く含むのが大豆で、一緒に食べることにより、お互いの足りないところを補い合ってくれます。



～今から骨骨貯金～

成長期のみなさんにとって大切な栄養素の一つに、カルシウムがあります。丈夫な骨や歯をつくるには、必要不可欠で、カルシウムを多く含む食品の一つに、毎日給食に出る牛乳があります。牛乳には骨や歯を構成したり、神経の伝達に必要なカルシウムが多く含まれています。また、イライラや不眠を解消する効果があるため、勉強の一息にもぴったりです。苦手な子は、豆乳を飲むようにしてみてください。

＜牛乳を飲もう！＞

カルシウムの吸収率がばつぐん！

将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは、体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



骨を強くするカルシウムは、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚や海藻、豆腐や豆乳などの大豆製品にも多く含まれています。こうした食品を組み合わせるとともに、たんぱく質やビタミンなどバランスよく食べ、骨を丈夫にしましょう。