毎月19日は



食育の日です



お米の美味しい季節！お米の力を知ろう！



＜お米のはたらき＞

９～１０月は新米の季節でお米の旬です。お米には脳や体に必要な栄養素が多く入っているため、お米を食べて元気に過ごしましょう！

その１　エネルギーのもとになる！

お米に含まれるでんぷんが唾液によって体内でブドウ糖に変化！
↓
⭐脳の働きを活性化
⭐運動のためのエネルギーを効率的に補給

その２　腹持ちが良い！

パンや麺と比較して…
⭐体に脂肪をためるホルモンの分泌が緩やか
→脂肪が体に溜まりにくい
⭐消化がゆっくりであるため腹持ちも良くなる

♪今日から楽しむお米生活♪



見た目や味の変化で楽しむ！

例）手巻き寿司
炊き込みご飯
焼きおにぎり





よく噛んで甘さを味わってみる

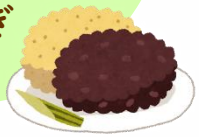
何回噛めたか数えてみるとゲーム感覚で楽しめます！



和食やお米の料理を選んでみる

例）おにぎり、丼もの
ドリア、チャーハン
おはぎ





★過去のチラシは町ホームページに“食育の日チラシ”として掲載しています！