



おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、健康な食生活を送りましょう。

★ご飯の栄養



- ・ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

ご飯は、パンや麺に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーで、子どもたちの活動の源となります。

★ご飯のメリット



- ・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から出来るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで、食べることは咀嚼力アップにつながり、よくかむ習慣がつかます。

- ・「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは、持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは、子どもにとってメリットもたくさんあります。

お腹が空いたときにすぐに食べられる



混ぜる具で栄養をプラスできる



子どもに合わせて大きさを変えられる



自分で作れば「食べる意欲」が高まる

