

# おいしく・楽しく・すこやかに 食育支援室です！

## ごはんを食べましょう

### ごはんについて知ろう

毎日食べているごはんのこと、どのくらい知っていますか？ 知ればごはんがもっとおいしくなります。おかずと一緒に食べるあたたかいごはんはもちろん、寿司や、おにぎり、丼ぶりものと、私たちの生活とは、きってもきれないお米。「お米＝和食」と考えがちですが、世界には、日本と同じようにお米を主食としている人々が大勢います。

日本のような「炊く」方法は中国、朝鮮半島でも昔から行われていました。ゆでる、蒸す、煮る、炒める、などそれぞれの国の米料理があります。

韓国のビビンパやスペインのパエリア、イタリアのリゾットなどは日本でも人気です。

### ごはんの栄養のはなし

米の主な成分は炭水化物ですが、私たちが食べているごはんには、ビタミン、ミネラル、たんぱく質、脂肪といった栄養素もバランスよく含まれています。茶碗一杯分のごはん（150g=252kcal）に含まれる栄養素を身近な食材に置き換えてみると、思いのほか多くの栄養素が含まれていることが分かります。

ごはんを主食に、汁もの、おかず三品を組み合わせる「一汁三菜」はバランスよく食べる日本人の知恵だったのです。

### 今世界は日本食ブームです

新米のおいしい季節をむかえごはんを中心とした献立を考えてみてはいかがでしょうか。

### 茶碗一杯分に含まれる栄養分

炭水化物（糖質）	じゃがいも	約3個分
たんぱく質	牛乳	約コップ1杯分
脂質	食パン	約1枚分
ビタミンB <sub>1</sub>	キャベツ	約1枚分
鉄分	ほうれん草の葉	約2枚分
亜鉛	ブロッコリー	約1個分
食物繊維	セロリ	約1本分

11月	
月 / Mon	火 / Tue
☒ 10/29	30
☒ 5	6 ひよママデー のびのび 10:00～
☒ 12	13 人権・行政相談 交流会館 13:30～16:00 あいあい すみれ保育園 9:30～11:00
☒ 19	20 のびのび行事 のびのび 10:00～
☒ 26	27

町民税第3期  
国民健康保険税第5期

### 10月の税金は

人口12,237(5)人  
男 5,756(2)人  
女 6,481(3)人

### わたしたちの町

10月1日現在(前月比)

安あ 亀かめ 尾お 直なお 美み 境 成  
達だち 圭けい 子こ 75 54 歳 歳  
※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
☒ 31	☒ 1	☒ 2	☒ 3	☒ 4
人権・行政相談 しあわせ 9:00～12:00	乳児健康診査 すこやか 13:00～13:30	かきっこCLUB いこい荘 9:30～	かまくらふれあい祭り 緑水園前庭 9:00～14:00	ボランティアフェスティバル すこやか・西伯病院 9:30～15:00
7	☒ 8	9	10	11
専門相談 しあわせ 9:00～12:00	乳児健康診査 すこやか 13:00～13:30	にじいろポケット すこやか 10:00～ 第22回生涯学習作品展 農業者トレーニングセンター 18日まで	ホットハートコンサート 南部中学校 13:30～16:00	天津駅伝大会 天津地区内 10:00～ 法勝寺地区じげ巡り駅伝大会 法勝寺地区内 10:00～
14	☒ 15	16	17	18
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	農村体験と宿泊交流 あいあい すみれ保育園 9:30～11:00	柿の種吹き飛ばし大会 農業者トレーニングセンター 10:30～	読書まつり 図書館本館・ 公民館さいはく分館 9:30～	親善ゲートボール大会 町民グラウンド 9:10～ ザ・ふれあい芸能inさいはく 西伯小学校体育館 11:00～
21	☒ 22	☒ 23	24	25
なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	3歳児健康診査 すこやか 12:30～13:30	かきっこCLUB いこい荘 9:30～	おおくにソフトビーチ大会 おおくにコミュニティー 運動施設 9:00～	
28	☒ 29	☒ 30	12/1	2

☒・・・町立図書館休館日、☒・・・総合福祉センターしあわせ休館日

濱は 磯い 川かわ 笹さき 作き 瀬せ 安あ 加か 細ほ  
田だ 田だ 上かみ 木き 野の 崎さき 藝き 藤とう 川かわ 氏  
隆たか 洋ひろ 房ふさ 正まさ 美よし 恭きょう あさこ 勉つとむ  
雄お 朗あき 子こ 夫お 男お 子こ 榮さかえ  
93 75 84 81 55 69 83 93 94 年  
歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 齡  
三 鴨 阿 福 猪 猪 西 宮 落 住  
崎 部 賀 頼 路 路 町 前 合 所

佐さ 新あら 西じ 都みよ 西じ 内うち  
伯えき 井い 田だ 田だ 田だ 田だ 氏  
朋とも 優ゆう 仁ひと 沙さ 千ち 薪まき 名  
香か 斗と 成なり 羅ら 夏か 翔と  
裕光 真竜 亜照 佳慎 有孝 ひろ 俊保  
子生 唯美 彦彦 矢己 子也 希博 ろろ 護者  
福天 金天 阿天 阿阿 住  
成 萬 田 萬 賀 賀 所

### 人の動き

お誕生おめでとう

9月届出分(敬称略)