

ごはん（お米）を食べよう！

ごはん食のメリット



- **主食、主菜、副菜がそろいやすくなります。**
汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組み合わせが可能です。
- **食事の楽しみが広がります。**
旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができます。
- **ごはんは塩分がありません。**
おかずの塩分に注意してください。





みんなで食べたら

おいしいね！

- ◆ 家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなります。何よりも、楽しくおいしく食べることができます。
- ◆ みんなとお話ししながら食べる食事は心も身体も元気にしてくれます。
- ◆ 家族や仲間と一緒に食事をする時間には、笑顔があり会話がなされることでコミュニケーションが生まれます。





ごはんを中心とした 「日本型食生活」のススメ



日本型食生活とは



- ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。
- 日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康で栄養バランスにも優れています。
- ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理だけでなく、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料なども上手に組み合わせても、日本型食生活は実行可能です。



元気な一日は朝ごはんから！ ごはんを食べよう！

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

- ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できます。
- 朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。



朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ

Point 1：下ごしらえで手間いらず

夕食を支度するときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。夕食の残りだってもちろんOK。

Point 2：調整しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物をよういしておけば、時間も手間もかかりません。

Point 3: パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。