

新米の季節～元気の源！ごはんの千カラ～

脳の働きを活発にする
よく噛んで食べると、脳の血流が増えて、脳の働きが活性化します。



元気が出る
ごはんは、元気、やる気を出すエネルギー源です。不足すれば、だるい、集中力が低下する、イライラするといった弊害があらわれます。朝、ごはんをきちんと食べてエネルギーの補充をしましょう。

アゴを発達させる
よく噛むことでアゴも発達します。アゴが十分に発達すれば、永久歯に生え変わるときに、歯並びが悪くなることを防げます。

筋肉をつくる
エネルギー源である炭水化物をとらないと、たんぱく質をうまく筋肉にすることができません。体を大きくするためにもごはんの力が必要です。

ごはん クイズに ちょうせん！


クイズ1
大人の茶碗1膳(150g)は、ごはん粒何粒でしょう？

- ①約1000粒
- ②約3000粒
- ③約5000粒




クイズ2
米からできているものはどれでしょう？

- ①酒
- ②バター
- ③しょうゆ



クイズ3
日本人はいつごろからごはんを食べているでしょう？

- ①約3000年前
- ②約300年前
- ③約30年前



クイズの答え クイズ1/② クイズ2/① クイズ3/①



～ごはんとの相性抜群～味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)

【材料】(幼児6人分)
油揚げ……………1/2枚(18g)
玉ねぎ……………中1個(180g)
味噌……………大さじ1と1/2(27g)
煮干し(だし用)…15g
水(だし用)………720g

【作り方】
①煮干しでだしをとる。
②玉ねぎを長さ2cm程度の太めの千切りにする。
③油揚げは油抜きをし、長さ2cm程度の短冊に切る。
④だし汁で②、③を煮る。
⑤④が煮えたら、味噌を加える。

