

豊小レポート 172 ごはん

給食コーナーの「ニュース」が変わりました。
元気な体をつくるごはん。お米のことですね。
ごはんを食べるとどんな良いことがあるか、書いてあります。

少年写真新聞
Junior's Visual Journal
http://www.schoolpress.co.jp/

給食ニュース

No.1873
2022年10月8日号

ぐっど食べ 元気があつてきた

元気な体をつくる ごはん

ごはんは成長期の脳や体によい働きをし、田んぼは地域の自然を守り続けています

ごはんを食べると体の中ではどんな働きをするのかな？

- 脳のエネルギー源になり、集中力があがる
- 体を動かすエネルギー源になる
- 成長期の体をつくるもとになる

ごはんによく含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源となります。また、筋肉や臓器などの体をつくるもとになる。大切なたんぱく質も含まれています。

地域でつくり続けられてきた 田んぼと農家の人の役割

地下水をつくる、洪水を防く、暑さをやわらげる、生き物のすみかになる

田んぼでは長い時間をかけてしみ込んだ水が地下水となるので水の保身に役立ち、ダムのような働きをして洪水を防いでいます。また、水の循環により土壌を冷やして暑さをやわらげ、多様な生き物のすみかとなるなど、地域の自然環境に大切な役割を果たしています。このような役割を持つ田んぼがあるのは、農家の人が苦労をして米をつくり続けているおかげなのです。

ごはんの中には、成長期に大切な栄養素がたくさん含まれているので、わたしたちの体に重要な食べ物です。一方で、農家の人は苦労して米をつくり、地域の水の保全や、豊かな自然環境を育む田んぼを守り続けていますが、つくる人の高齢化や米を食べる量が減っていることなどから、使われない田んぼも増えています。ごはんをきちんと食べることが、自分の健康や地域の自然環境、食料問題にまでつながることを、改めてよく考えてみましょう。

News

今年の4月にロシアによるウクライナ侵襲がありました。これにより、穀物などの値段が上がりました。日本にも影響がはかっています。日本は多くの食べ物を輸入に頼っていますが、米は唯一、100%国内生産で賄える食べ物です。改めて、自分たちの国でつくった米を食べ続けることの大切さを考えてみましょう。

育ててくれた農家の人にも感謝したいですね。