

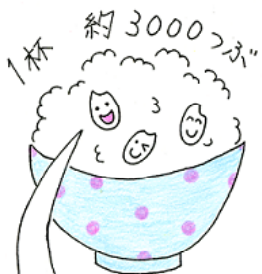
10月 日本人の主食として大切な **こめ**

10 October 2014 平成 26 年

お米は、日本をはじめとして、アジアの多くの国々で食べられているよ。
農家の方が一生懸命育てたお米、みんなはいつものくらのお米を食べているのかな？



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 ★
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



＝
同じだよ。



約2株分 食べているんだね。

よいかむと甘いよ。
ひとつぶ残らず
味わって食べてほしいよ。

ごはんは、いろいろなおかずに合うという
すばらしい特ちょうをもっている。

日本食は、ごはんとおかずを組み合わせることで、
栄養素をバランス良く取り入れることができる。

私たちの大切な食文化は、
海外でもおいしく健康的だと
認められているんだ。

© mikako, yo

主な行事

★10月4日(土)運動部会

『多摩丘陵』健康づくりハイキング

調布市民健康づくり始める会

<http://chofu-healthnet.jp>

食楽食育の会