

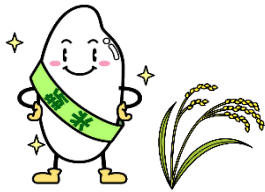
# 食育ひろば



令和元年  
11月  
No.19

## ～みんなに伝えたい 食のおはなし～

11月23日は<sup>きんろうかんしゃ</sup>勤労感謝の日。働くことをうやまい、<sup>はたら</sup>感謝する日ですが、本来は、<sup>ほんらい</sup>農耕民族である<sup>わたし</sup>私たちが、<sup>はたら</sup>働くことで<sup>めぐ</sup>恵みを得る（<sup>え</sup>作物を<sup>さくもつ</sup>収穫する）<sup>しゅうかく</sup>ことに<sup>かんしゃ</sup>感謝し、<sup>いわ</sup>お祝いする日です。



### あき みかく 秋の味覚の一つ しんまい まき 新米！の巻

1

おづみん、<sup>しんまい</sup>新米の<sup>きせつ</sup>季節がやってきたね～。

おづみん、<sup>しんまい</sup>新米？

いつもの<sup>こめ</sup>お米と何か違うの？

2

この秋に<sup>あき</sup>収穫して、<sup>しゅうかく</sup>12月31日までに<sup>せいまい</sup>精米した<sup>こめ</sup>お米を<sup>しんまい</sup>新米と言うのよ。

<sup>しゅうかく</sup>収穫してすぐだから、<sup>かお</sup>香りもよく<sup>おい</sup>とっても美味しいの。

わ～い、<sup>こめ</sup>お米<sup>だいす</sup>大好き！

3

おづみん、じつは、<sup>まいにち</sup>毎日<sup>た</sup>食べている<sup>こめ</sup>お米には、<sup>からだ</sup>からだに<sup>いい</sup>良い<sup>えいようそ</sup>栄養素が<sup>たくさん</sup>たくさん入っているんだよ。

そうなの!?

4

<sup>こめ</sup>お米（<sup>たんすいかぶつ</sup>炭水化物）の<sup>えいようそ</sup>栄養素は、<sup>からだ</sup>からだの中で<sup>なかに</sup>こんな<sup>はたら</sup>働きをするよ！

- ☆ <sup>のう</sup>脳の<sup>はたら</sup>働きを<sup>かっぱつ</sup>活発にする
- ☆ <sup>たいりょく</sup>スタミナ（<sup>たも</sup>体力）を保つ

<sup>しょくよく</sup>食欲の秋。<sup>あき</sup>

<sup>おい</sup>美味しい<sup>こめ</sup>お米を<sup>しっかり</sup>しっかり<sup>た</sup>食べて、<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごそう！

\*つぎの「<sup>しょくいく</sup>食育ひろば」は、2月です。おたのしみに。発行元：泉大津市食育推進委員会

\*「食育ひろば」は、<sup>はごろもこくさいだいがくがくせい</sup>羽衣国際大学学生と<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>さくせい</sup>作成しています。問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181