



毎月19日は食育の日です!

# ♪つばめ 食育だより♪

平成24年9月19日号 NO-4



米どころ 中ノ口川 水ゆたか  
～つばめっ子かるたより～

## 収穫の秋です!

私達の食生活を支えてくれるお米が、今収穫のときを迎えています。お米は日本人にとって大切な主食です。主食とは食事の中心として主要なエネルギー供給源となる食べ物で、それぞれの国の主食はその土地で栽培するのに適した作物が、長い時間をかけて定着してきたものです。燕市でも広大な越後平野が育み、農家の方々が手塩にかけたお米をおいしくいただきます。今回は、燕自慢の飛燕舞・つば九郎米をご紹介します。



## おいしいよ! つばめのお米



**飛燕舞**  
ひえんまい



**つば九郎米**  
つばくろうまい

「飛燕舞」は、安全・安心にこだわり、環境に配慮したお米です。化学肥料や農薬は通常の5割以下に減らし、燕市内で特別に栽培されたコシヒカリです。

実際に普通に栽培したお米と比べて、たんぱく質が少なく、(お米に含まれるたんぱく質が少ない方が食味が良いといわれています) 整粒歩合が高く、(整った形が多い) 品質が良いことが確認されています。



「つば九郎米」は、農家の方々が地域ぐるみで化学肥料や農薬の使用を通常より3割減らして栽培を行い、環境に配慮したコシヒカリです。

平成23年に、ヤクルト球団やJA越後中央農協からの協力により誕生した「つば九郎米」はヤクルトスワローズのファン感謝デーや、燕市の農業イベントなどでも大好評で、あっという間に完売してまいります。



参考: JA 越後中央 HP

## ごはんを中心とした日本型食生活を!



「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米(ごはん)を中心に魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。栄養バランスが優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。食料自給率の向上や各地で育まれてきた貴重な食文化の伝承にもつながることが期待されます。自然の恵みに感謝して、収穫の秋を楽しみたいですね。

