

知っていますか? 私たちのごはん!

もくじ
CONTENTS

ごはんについて考えてみましょう!	3
ごはんにはどんな栄養素があるの?	3
ごはんを食べてヘルシーダイエット!	4
朝ごはんはなぜ必要なのでしょう?	6
勝負の朝は、やっぱりごはん!	6
食事バランスガイドってなあに?	7
米粉ってなに?	9
水田のもつ多面的機能を知っていますか?	10
お米の質問にお答えします!	11
加工ごはん	12
お米が食卓に届くまでを見てみましょう!	13
お米はどのようにして食卓に届くのでしょうか?	13
安心と安全を食卓へ届けるためには?	13
安全を守る取り組み!	14
麦について考えてみましょう!	15
日本の主な麦の産地と伝統食	15
小麦が作られてから食卓に届くまで	16
小麦って何になるの?	16
世界と日本の食べ物事情について学びましょう!	17
世界の食べもの事情は?	17
もし輸入ができなくなったら?	18
日本の食料自給率は?	19
食料自給率の向上をめざして、できることから始めましょう!	20
いざという時の備え	21
お米の備蓄はあるの?	21
米の政策に関するトピックス	22
お米をとりまく状況	22
用語集	23
MA米とは?	23
WTO農業交渉とは?	23
基本計画とは?	23
その他	24
新しい農政事務所の仕事について	24
ほそく説明	25
クイズ!!	26