



普段、何気なく食べている
『一杯のごはん』を

『一杯の「はん』を
考えてみましょう。

「おうちで食べるごはんは
おいしいね」

ぼくが一杯のごはんを食べると
田んぼで生きものも
たくさん育つと
お父さんが教えてくれた

ぼくも 元気になれるし
カエルやトンボ コウノトリも
元気になれるよね

わたしが一杯のごはんを食べると
お米を作ってくれる人も
喜んでくれると
お母さんが教えてくれた

わたしも うれしいし
田んぼだつて
はりきつちゃうと思うよ
なんだか楽しい

田んぼで働く人や、田んぼの風景、元気な生きもののたちを想像してみましょう。

「一杯のごはん」から想像が広がり、みんなの命がつながっていくことを願っています。

子供たちが、いつの時代にも「ずっと、ずーっと、ごはんがだいすきだよ」と言えますように。

65グラムのお米の値段は、平均で約30円(国の調査)、コウノトリ育むお米(無農薬)だと44円です。安全・安心で生きものも育つお米で炊いた一杯のご飯は、あんパン 半分
ゆでうどん 88グラム
カツブ麺 3分の1
ポテトチップス 30グラム
ショートケーキ 7分の1
になります。

気軽に買っているペットボトルのお茶やお水は3口分(135cc)と同じ値段です。お米は、なんと安いんでしょう。

また、お米には、たくさんの栄養素が含まれていて、体を元気にするには欠かせない食品です。

