

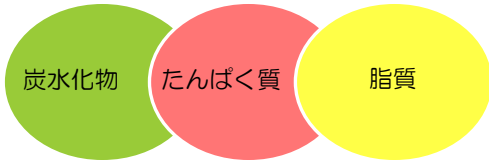
1月17日は「おむすびの日」です

「おむすびの日」は、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の日でもあります。当時、ボランティアによるおむすびの炊き出しが、被災者の体と心の大きな支えとなりました。この善意をいつまでも忘れないようにと「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」によって制定されました。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、平成30年に解散し、その理念を「公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構」へ引き継がれました。

ごはんを食べましょう！

エネルギーを補給しましょう！



炭水化物はたんぱく質、脂質と同じ「**エネルギー産生栄養素**」です。

不足すると脳や体へのエネルギーが足りなくなり、疲労感や集中力の低下などにつながります。



ごはんにはこんなメリットがあります！

① 血糖値の上昇が緩やか

ごはんは、小麦粉が原料であるパンやめん類と比較すると、消化・吸収に時間がかかるため、血糖値の上昇が緩やかで腹持ちがいいです。

② 脂質・塩分が少ない

ごはんは無添加ですが、パンやめん類には、製造の過程で脂質や塩分が含まれています。

スティック ストック

忙しい朝のために「ごはん Stick Stock」してみませんか？

ごはん Stick Stockとは？

ごはん Stick Stockは、「和」食文化推進協議会が提案した手軽に食べられるおむすびのスタイルです。ラップに包んだまま冷凍ストックしておくことができ、スティック状のため食べやすく手軽なおむすびです。

材料(1本分)

- ごはん 約1 / 2杯分
- お好みの具材 適量
- のり(全型) 1 / 4枚

作り方

- ① あたためいごはんをラップの上へのせ、しゃもじで約12cm角に薄く広げる
- ② 具材をごはんの真ん中より少し手前へのせる
- ③ ラップを手前からスティック状になるように巻く
- ④ ラップの両端をねじり、冷凍する
- ⑤ 食べるときは電子レンジで解凍し、お好みでのりを巻く

海苔巻きをつくるときと同じ要領です！

ごはん Stick Stockの3つのメリット

・冷凍保存なので、食べるときはレンジであたためるだけです！

時短



簡単にストック

・余った時間や残ったごはんを使って簡単にできます！



・中の具材を変えたり、混ぜご飯にしたりするなど、お好みの味つけにできます！

バリエーション豊富

