

長野県オリジナル品種米

清々しい清らかな空気の中で育てられおいしいお米をイメージして名前がつけられました！

『風さやか』

冷めてもおいしい！
お弁当に最適！



本日のお米は長野県オリジナル品種米の『風さやか』です！
『風さやか』とは、長野県農業試験場が13年の歳月をかけて開発し平成25年3月に品種登録されました。冷めてもおいしい、しっかりとした旨味と甘みが特長です。また、栽培面でもコシヒカリより茎が短いので倒れにくく、育てやすいといわれています。普段食べている給食のお米との違いがわかるかな？

“地元で愛されるお米”を目指し、生産拡大を図っています。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

朝ごはんってすごい！



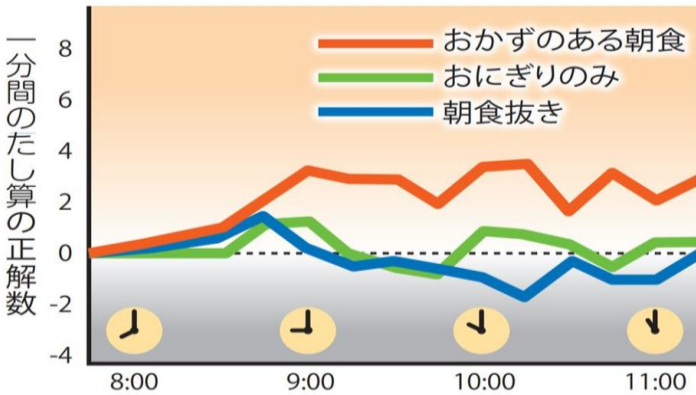
JA信州うえだ
『真田のぼる君』

朝ごはんを毎日きちんと食べる習慣がある人ほど、テストの正答率が高いという調査データがあります。

脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんですっきり補うことは、やる気や集中力を高め、学習能力を向上させることに繋がります。

一番のおすすめは米食。ごはんはゆっくりと消化吸収され、血糖値の上昇もゆるやかなため、脳にとっても良い影響をもたらします。また、ごはんと共に色々なおかずをバランス良く食べた方が、より脳が働くことも証明されています。

参考：農林水産省



参考：広報うえだ 令和3年3月号 学校教育課

**おかずのある朝ごはんは、
集中できる脳を育てる**

朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

参考：農林水産省

年間1人当たりのお米を食べる量が年々少なくなってきました。
1970年(今から約50年前)は1年間で95.1kgを平均で食べていました。
しかし、2020年は50.7kgと半分近くも量が減りました。
毎日お米をたくさん食べて地元のお米生産者をみんなで応援しましょう！

共催：長野県上田地域振興局、信州うえだ農業協同組合、「風さやか」推進協議会
「おいしい信州ふード」キャンペーン推進委員会、21上小農業活性化協議会