



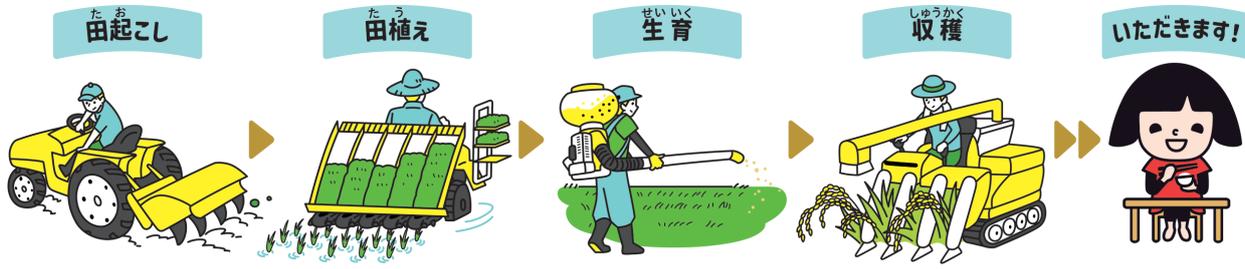
お米のはなし



お米は、どうやって作られているんだろう？



お米ができるまで

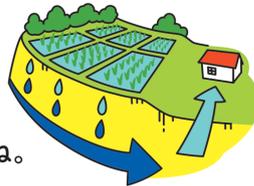


収穫できるまでに、いろいろな作業があるよ。収穫できるのは、基本的に1年に1回。お米は、農家さんが心をこめて作っているんだね。

みんなでお米を食べて
お米作りを応援しよう！

田んぼには、大切な役割があるよ。

田んぼは、雨が降ったときだけでなく、いつもゆっくりと地下に水をしみ込ませているよ。それが地下水になるんだね。



美味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



お肉のはなし



お肉には、みんなの成長に必要な栄養がいっぱい。



お肉には、筋肉をつくるタンパク質など、健康のために必要な栄養がたくさん含まれているよ。

筋肉をつくるタンパク質

小学生が1日にとったほうがよいタンパク質の量は約30～50g ※1
豚肉で言うと200gくらいになるよ。 ※2

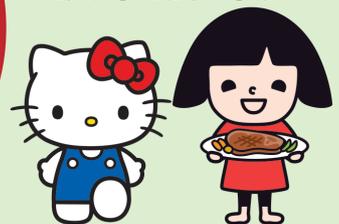
お肉に含まれる栄養



エネルギーの
もとになる脂質

健康のために欠かせない
ビタミンやミネラル

元気になる栄養が
いっぱい。
みんなで、お肉を
おいしく食べよう！



※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より
※2 文部科学省「食品成分データベース」より

美味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



天秤座
9/23
～ 10/23

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ
【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方
【幸運を呼ぶ食べ物】タマネギ

JA たねやく
2026.3