

ザンショウ かわら版

第23号

平成21年7月13日発行

三多摩食糧卸協同組合

20年産 今週のオススメ

秋田 あきたこまち やまもと

(数量には限りがあります。詳しくは担当へお問合せください。)

今週の玄米入荷情報

(入荷日翌日からの出荷です)

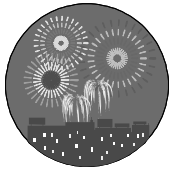
7/13 新潟 コシヒカリ 妙高特裁

福島 コシヒカリ みちのく特裁

新潟 コシヒカリ 岩船

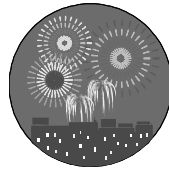
山形 はえぬき

7/15 福井 コシヒカリ テラル越前



7/18 調布市花火大会 12000発

(多摩川河川敷 19:20~)



今週は???

日本標準時刻記念日 ナイスの日 盆迎え火 7/13

フランス革命記念日 廃藩置県の日 ペルリ上陸 7/14

盆、盂蘭盆会 中元 7/15

駅弁記念日 盆送り火 藪入り 7/16

漫画の日 東京の日 7/17

光化学スモッグの日 7/18

海の日 月面着陸の日 ハンバーガーの日 Tシャツの日 7/20

先週売上のベスト5

<精米>

第1位 無洗米レッド

第2位 トキ(新潟コシヒカリ)

第3位 秋田あきたこまち

第4位 無洗米栃木コシヒカリ

第5位 純太(岩手ひとめぼれ)

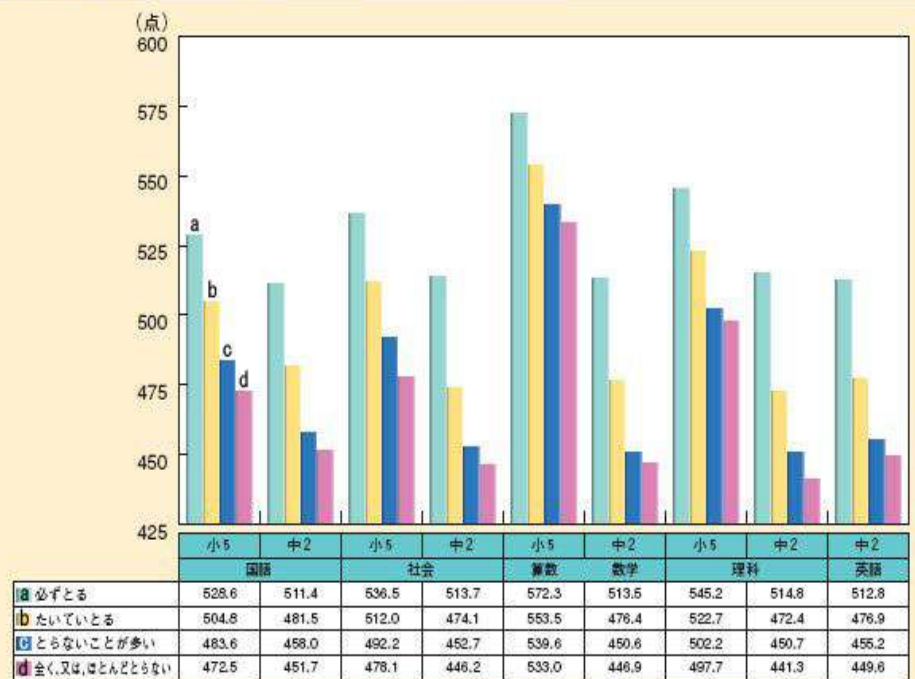
仕事・勉強の能率UP!

(朝ごはんの効用)

健康な体を維持するためには、栄養のとれた食事、規則正しい食生活が基本です。特に、朝から元気に活動するために、朝ごはんはとても重要な役割を果たします。

体のエネルギーとなるブドウ糖は、体の中に大量にためておくことができません。そのため、午前中の脳のエネルギーを得るには、朝ごはんが必要なのです。文部科学省の「平成20年度全国学力・学習状況調査」によると、毎日、朝食を食べている児童生徒のほうがテストの正答率が高い傾向が見られるという結果が出ています。特に、ごはんはゆっくり消化・吸収されるので、長時間、安定してブドウ糖を脳に供給できます。食べたごはんがブドウ糖に変わるのに必要な時間は、30分から1時間。朝ごはんをしっかりとって、仕事や勉強が始まる前にエネルギーを補給しておきましょう。

図表 1-2-9 朝食の摂取とペーパーテストの得点の関係



調査実施学校数：小学校 3,554校、中学校 2,584校
児童生徒数：小学生 約21万1,000人、中学生 約24万人

(出典) 国立教育政策研究所「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」