

1
杯
目

毎月8日はお米を食べよう！

～毎月8日はお米の日プロジェクト～

もっと！



「毎月8日はお米の日プロジェクト」活動を行っています。活動を通じて、市民の皆さんに「ご飯の良さ」と「もう一杯のご飯を食べる」ことを伝えていきます。

5/8 キックオフイベント

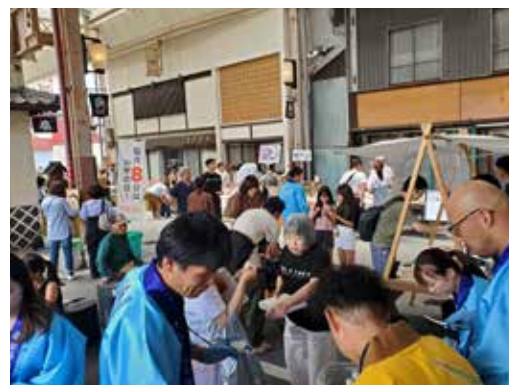
市役所本館前で開催した「毎月8日はお米の日」キックオフイベントで、羽釜で炊き上げたご飯でにぎったおにぎりを建部幼稚園の園児や来場者に振る舞いました。

当日は、特別ゲストの滋賀県住みます芸人ノーサインがお米のクイズ大会や漫才などでイベントを盛り上げました。

また、来場者にお米のおいしさがギュッとつまった炊き立てのおにぎりを食べてもらうことで「毎月8日はお米の日」をPRすることができました。



八日市本町パサージュに出店



八日市本町商店街で行われた「本町パサージュ」の会場で、みずかがみのご飯の試食とJAグリーン近江から提供されたみずかがみの玄米茶の試飲を行いました。

「かまどで炊いたご飯は懐かしく、お米の甘みと旨味を感じました」など、皆さんからうれしいコメントをいただきました。



9/8 道の駅あいとうマーガレットステーションで新米の炊き出し

羽釜で炊き上げたご飯を一口サイズのおにぎりにして来場者に提供する新米の炊き出しイベントを行いました。

来場者の中には並びなおしておにぎりを食べる人の姿もあり、新米のおいしさをPRすることができました。



特集

もう一杯のご飯を食べよう！ 毎月8日はお米の日プロジェクト

皆さんは毎日お米を食べていますか？

本市は、「近畿一の米どころ」として近畿最大の耕地面積（8300ヘクタール）を有していますが、近年、国内の主食用米の需要は毎年10万トンのペースで減少し、お米の価格は30年間で約4割も安くなるなど、米の生産に厳しい状況となっています。本市の農業にも大きな影響を与えています。

本市では、ご飯の良さを伝え健康的な食生活を推奨し、近江米を食べる機会を増やしてもらうために、今年度「毎月8日はお米の日プロジェクト」を立ち上げました。

「米」という漢字は、分解すると「八十八」になります。「お米は収穫まで八十八日かかる」「八十八の手間がかかる」といった言い伝えがあることから、本市では毎月8日に「もう一杯のご飯を食べよう」運動をPRし広げていくことでお米の消費拡大につなげ、日本の主食を守っていきたいと考えています。

東近江市お米の日プロジェクト
キャラクター
「ちゃわんだくん」

お米の日プロジェクトとは

3杯目 お米のチカラで健康に！



フレイル予防

お米を食べることでフレイル予防に役立つことを知ってもらえるよう活動を行い、以下のことを伝えています。

- ①たんぱく質や脂質、糖質、亜鉛、鉄分、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維など、体を作る重要な栄養素がバランスよく豊富に含まれている。
- ②よく噛んでゆっくり食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができるという特徴がある。
- ③低脂質で消化器官への負担が少なく、粒状のお米をそしゃくすることによって、口周りの筋肉が働き、脳神経が刺激されるためフレイル予防にもつながる。

12月12日(木)に湖東図書館でフレイル予防講座を開催します。
詳しくは、15ページ下段を確認してください。

食と健康

市内の公立・私立園に通う5歳児を対象に毎年実施している「食と健康教室」事業と連携して、お米に関する食育教室を行っています。写真を使って田植えからお米ができるまでの流れを分かりやすく説明したり、栄養士による栄養指導に加えてガラス鍋でお米が炊き上がる様子を見てもらったりすることで、子どもたちのお米に関する興味や関心を高めています。



お米ができるまでの流れを説明

おかわり 毎月8日はお米の日プロジェクト 協賛企業の取組について

毎月8日にお米の日を周知するのぼり旗の設置や近江米を積極的に使用する協賛企業の取組について紹介します。



市ホームページ

有限会社平井百貨店（川合町）

プロパンガスの販売をしており、ガスの炊飯器でお米を炊く良さを伝えたくて、協賛企業となりました。のぼり旗やSNSなどを通じてお米の日をPRしています。「滋賀県のお米はおいしい」ということを伝えていきたいです。



引き続き、「毎月8日はお米の日」の取組に賛同していただける協賛企業を募集しています。詳しくは、市ホームページを確認してください。

問農業水産課 ☎050-5802-9020 FAX0748-23-8291

日本料理魚繁大王殿（小脇町）

料理には市内産米を使用しており、のぼり旗を掲げて「毎月8日はお米の日」であることをPRしています。障害者向けの嚥下食の提供も行っており、全ての人に「食の楽しみ」を広げていきたいです。



2杯目 農林水産まつりで お米の魅力をアピール



11月4日に開催した農林水産まつりでは、「お米の日」イベントとして、ゲリラ炊飯と東近江市産特製牛丼の販売を行いました。



ゲリラ炊飯

突然お店やイベント会場に現れ、羽釜などを使ってお米を炊き、その場に居合わせたお客さんに出来立てのおにぎりを振る舞う「ゲリラ炊飯」。お米のおいしさや米作りの楽しさを伝えようと、長浜市で活動する団体「ONESLASH」が農林水産まつりの会場に登場しました。

炊き立てのおにぎりに「甘味があっておいしい」と、お米のおいしさを再認識してもらいました。



来場者におにぎりを手渡し

東近江市産特製牛丼の販売

炊き立ての近江米に市内産の近江牛と玉ねぎを組み合わせた特製牛丼を販売しました。市内産の食材を使った牛丼のおいしさに、限定100食の牛丼はあっという間に完売しました。



特製牛丼に長蛇の列

生産者の声

農事組合法人平阪みつくりファーム（五個荘平阪町）

近年の猛暑や肥料などの資材高騰の影響でお米を作る環境は厳しいですが、消費者においしいお米を食べてもらえるように頑張って作っています。

今年はお米の価格も上がり、市では「毎月8日はお米の日プロジェクト」の取組を通じてお米の消費拡大の取組を行っていただいているので生産者としてはありがたいです。今後も近江米の消費拡大と農家所得の確保のバランスがうまく取れるようになってほしいです。

