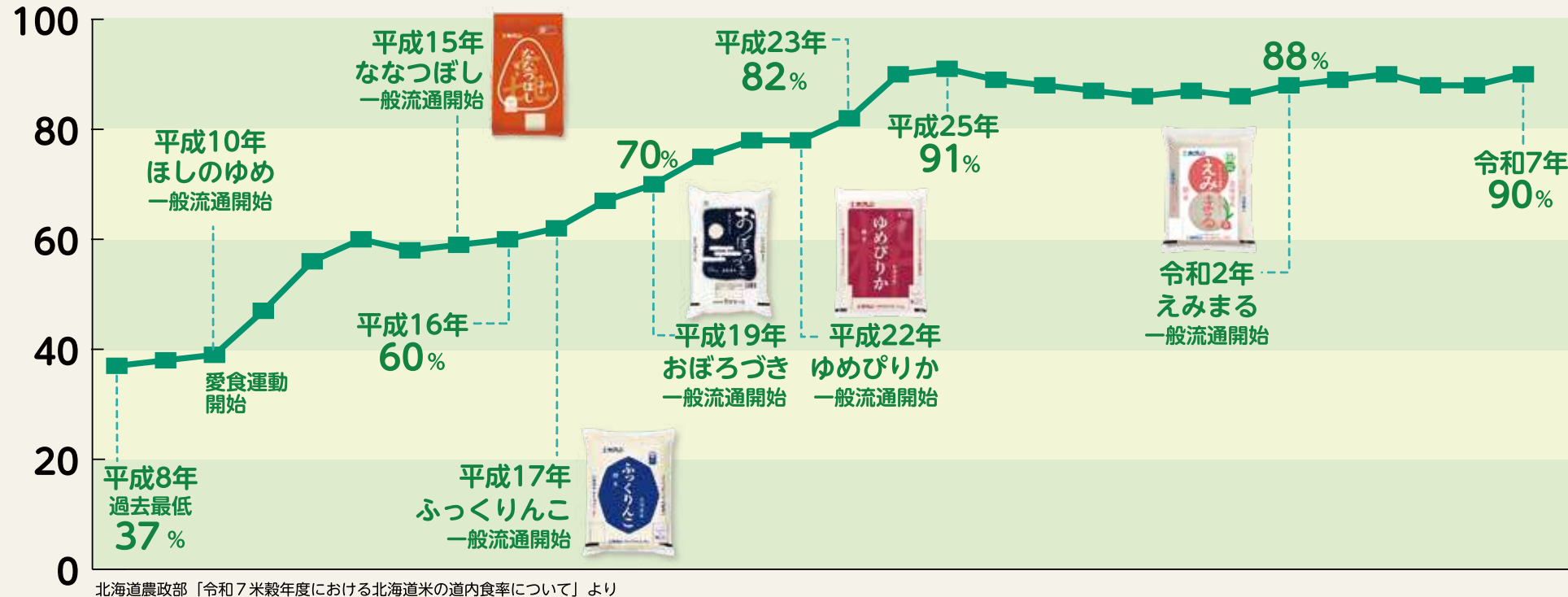




北海道の人は北海道米が大好き！

約 9 割の人が北海道米を食べています

北海道米の道内食率



北海道は、お米が いっぱいとれるんだ！

日本が誇る米どころ北海道！

全国トップクラスの収穫量なんだ！

順位	産地	収穫量
1位	新潟県	637,900トン
2位	北海道	578,000トン
3位	秋田県	513,900トン
4位	福島県	387,600トン
5位	山形県	381,300トン

令和7年産水稻収穫量上位県（主食用）
※農林水産省 作物統計調査「令和7年産水稻の収穫量」より

マイちゃんのお米しんぶん



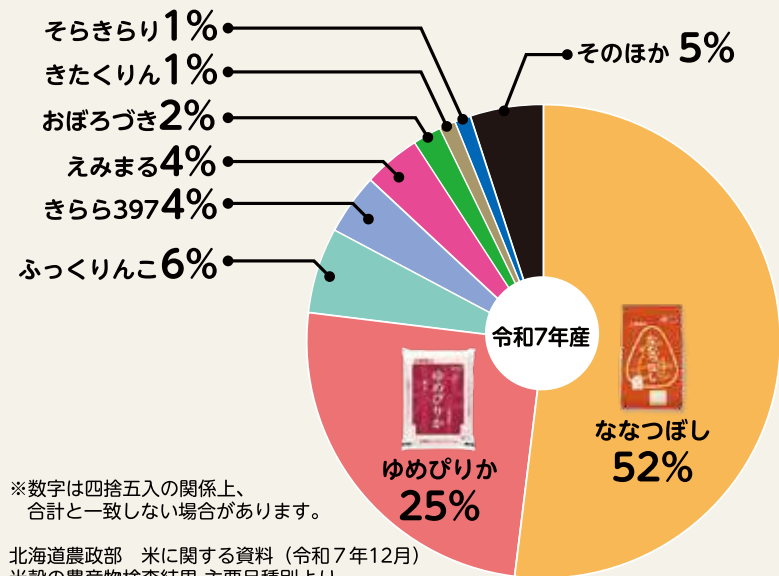
号外



いろんな北海道米の中で
どのお米が好きかな？

北海道では、いろいろなお米を つくっているよ

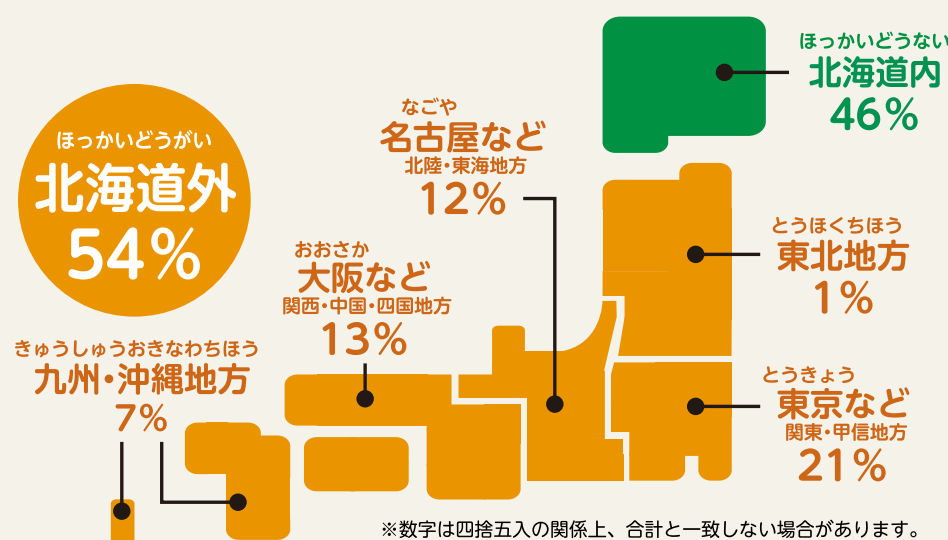
北海道産うるち米品種別作付比率



北海道米は、日本中の人が
好きなお米なんだ！

日本中で北海道米は 食べられているよ

令和6年産主食用うるち米持込先別販売比率（ホクレン）



北海道米は、いろいろなお米の中でも
とってもおいしいお米なんだ！

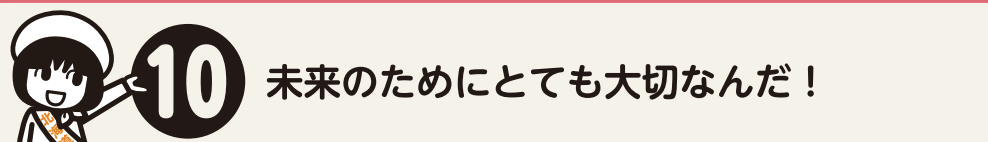
おいしさだってトップクラス！

最高位の「特Aランク」を安定して獲得！

食味ランキング

産地	品種	ランク	
北海道	ゆめぴりか	特A	ねんれんぞくかくとく 16年連続獲得 (平成22年～令和7年産米) ※平成22年産米は参考品種
北海道	ななつぼし	特A	ねんれんぞくかくとく 16年連続獲得 (平成22年～令和7年産米)

一般財団法人 日本穀物検定協会実施



未来のためにとても大切なんだ！

ごはんを食べて食料自給率アップ！

日本は食料自給率が低いので
食べ物を外国からの輸入に頼っています。

食料自給率アップのために、ごはんを食べましょう！

世界の自給率

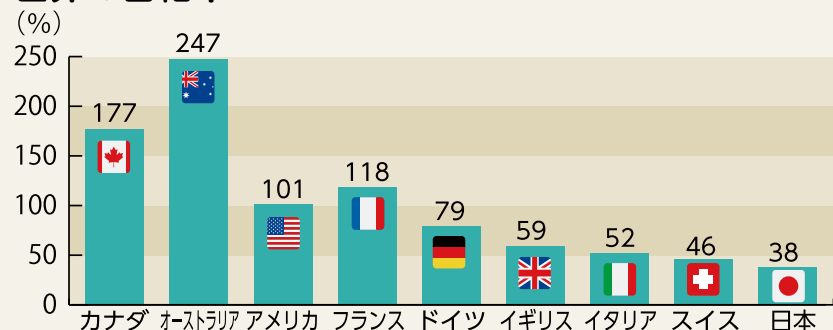


図1.2022年度（日本のみ2024年度） 我が国と諸外国の食料自給率（カロリーベース）
出典：資料:農林水産省「食料需給表」、FAO“Food Balance Sheets”等を基に、カロリーベース食料自給率は農林水産省が
東京大学デジタルオブザバトリ研究推進機構と連携、生産額ベース食料自給率は農林水産省がEYストラテジー・アンド・コン
サルティング株式会社に業務委託して試算（いずれもアルコール類等は含まない）。注1）数値は暦年（日本のみ年度）
注2）畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

＜食料自給率を上げるためにできること＞

主食をごはんにする

地元でとれる食材を毎日の食事に使う

旬の食べ物を選ぶ

食べ残しを減らす

主食用の
お米の自給率は
ほぼ100%



ごはんとおかずで栄養を考えよう！

お米が中心の食事で元気に！

私たちの体は毎日の食事で作られますが、
一つの食べ物で必要な栄養を全てとれません。
和食の一汁三菜を基本とする食事は理想的な栄養バランスです。



主食

ごはん・パン・めん類など
主な栄養素は炭水化物。
体のエネルギーになります。

主菜

魚・肉・卵・大豆などのおかず
タンパク質や脂質が多く含まれ
体の筋肉や血を作ります。

副菜

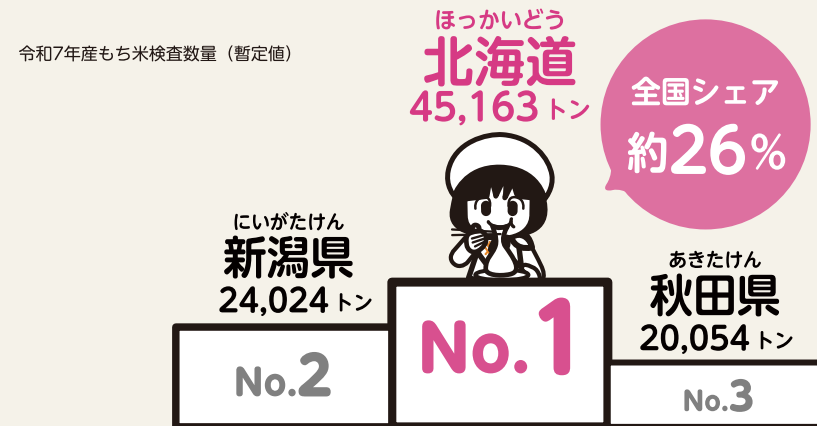
野菜・いも・海そうなどのおかず
ビタミン・ミネラル・食物繊維を補い
体の調子を整えます。



北海道のもち米はとってもおいしい！

北海道はダントツ日本一のもち米産地です！

日本一の生産量を誇る北海道のもち米。
お赤飯やおこわ、スイーツなどさまざまな用途にぴったりな
多彩な品種がそろっています。



主な品種



はくちょうもち
やわらかさが長持
ちする北海道もち
米のロングセラー。



きたゆきもち
冷めてもやわらか
く、粘りが長持ち
するもち米。



お米を作っている人は

毎日がんばっています

ぜひ、北海道米をいっぱい食べて

応援してね



今日も、
明日も、
その先も。

北海道を米どころ日本一へ。



朝にごはんをしっかり食べるのは
とてもいいんだね！

朝ごはんで脳と体のスイッチ ON!

朝ごはんを食べないと脳と体のスイッチが入らず
授業中にボーっとしてしまうこともあるよ。

脳のエネルギーになる

脳の栄養源はブドウ糖。ごはん
などにふくまれる炭水化物か
ら作られます。

心の元気になる

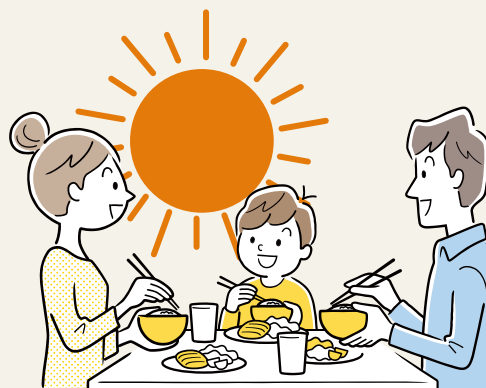
家族みんなで楽しく食べると
気持ちよく1日をスタートで
きます。

肥満を予防

朝ごはんを食べないと、昼と夜
の食べすぎになりがちです。

集中力・体力アップ

朝ごはんを食べる習慣がある
人ほど学力も体力も高いとい
う調査データがあります。

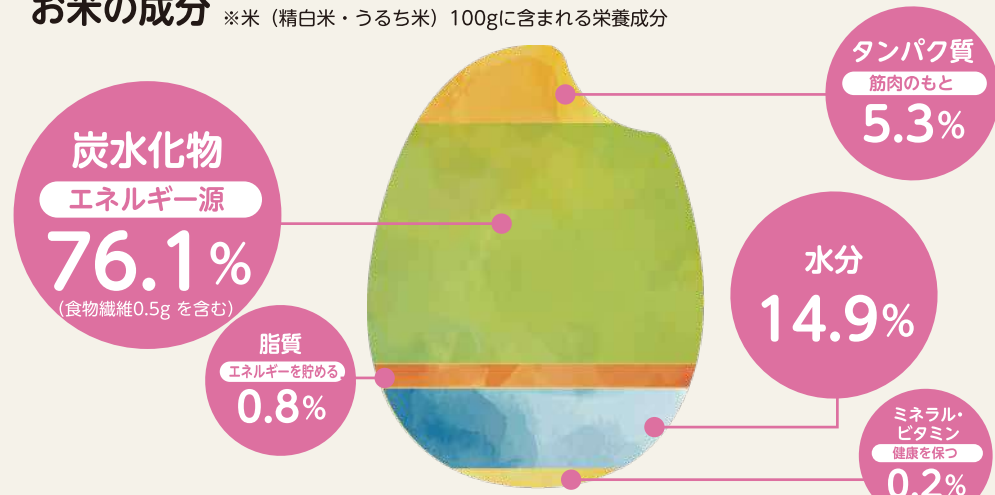


ごはんをしっかり食べると
いいことたくさん！

お米は脳や体のエネルギーになるよ！

お米の主な成分は炭水化物です。
炭水化物は体の中でブドウ糖に分解されて脳や体を動かすエネルギーになります。
また、ビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養も含まれています！

お米の成分 ※米（精白米・うるち米）100gに含まれる栄養成分



出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂） 増補2023年」
タンパク質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」、脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」。
炭水化物は「利用可能炭水化物（質量）」。