

# ちawanいっぱい お茶碗一杯のご飯は いくら？

みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

今日はお米の値段について、ジョッピーと一緒に考えてみよう！



お米ってなんだか値段が高いイメージ？

みんなは、お茶碗一杯のご飯って

いくらくらいだと思う？

80円  
くらいかな？

農林水産省のホームページで

こんなデータを見つけたよ！！



## 茶わん1杯のお米の値段

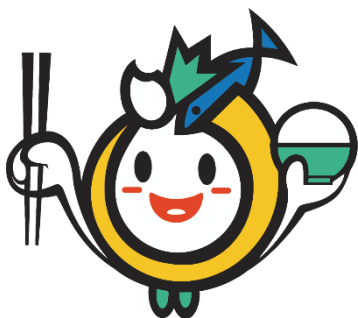
- ご飯は経済的な食べ物
- 茶わん1杯のごはんを炊く前のお米（精米）の重さは65gくらいです。5kgの精米は約77杯になりますので、2,013円（小売価格の平均）のお米を買ってごはんを炊いた場合、1杯あたりのお米の値段は約26円となります。※

※ 茶わん1杯のごはんは、精米65g使用、5kg当たり2,013円（POSデータによるコメの平均小売価格（令和5年12月））で算出。

出展：農林水産省 HP「最近の米をめぐる状況について（令和6年3月）」より

なんと・・・ 一杯あたり **約26円！！**

炊飯器で使う電気代を考えると、おうちで炊いたご飯って経済的なんだね☆彡



お米を主食とする「ごはん食」は、からだにゆっくり吸収される

（＝太りにくい）ほか、栄養バランスのとれた献立を立てやすい

など、魅力がたくさんあるよ♪

ますますご飯が大好きになったジョッピーでした！