



Republic of the Philippines
DEPARTMENT OF EDUCATION
Region III
DIVISION OF CITY SCHOOLS
City of San Jose del Monte

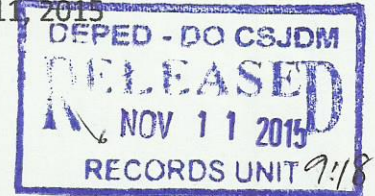


Website: www.depedcsjdm.webs.com / e-mail: deped_csjdm@yahoo.com / telefax: (044)815-28150

November 11, 2015

DIVISION MEMORANDUM

No. 228 s. 2015

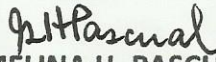


TEN

2015 NATIONAL RICE AWARENESS MONTH CELEBRATION

To: Education Program Supervisors
Public Schools District Supervisors
Public Elementary and Secondary School Heads

1. This Office in cooperation with the Department of Agriculture joins in the celebration of the National Rice Awareness Month (NRAM) this November 2015 under Proclamation No. 524 s. 2004 with the theme "**Be RICEponsible in your Own Way (BROWN) 4 Good**". In view of this, all schools are encouraged to do the following month-long activities:
 - 1.1. Recite the Panatang Makapalay every flag raising ceremony from November to December 2015.
 - 1.2. Distribute the "*RICEponsible ka ba ?*" brochures to teachers, students, and school personnel.
 - 1.3. Celebrate Brown Rice Day on November 13 by serving brown rice in your school canteen.
 - 1.4. Celebrate Rice Mix Day on November 20 by serving rice mixed with corn and other staples in your school canteen.
2. Attached are copies of Panatang Makapalay and RICEponsible Ka Ba? brochure.
3. Immediate and wide dissemination of this Memorandum is desired.


GERMELINA H. PASCUAL, CESO V
Schools Division Superintendent

PANATANG MAKAPALAY

Bilang isang mamamayang Pilipino nakikisa ako sa panatang huwag magsayang ng kanin at bigas.

Magsasaing ako ng sapat lamang at sisiguraduhing tama ang pagkakatulo nito.

Kukuha ako ng kaya kong ubusin upang sa aking pinggan ay walang matrang kanin. Ganun din ang aking gagawin kung may hardaan o kung sa labas ako kakain.

Ang brown rice o pinawa ay susubukan kong kainin pati na ang ibang pagkain bukod sa kanin tulad ng saba, kamote, at mais.

Ituturo ko sa iba ang responsableng pagkonsumo nang mabigyang halaga ang pagod ng mga magsasaka at nang makatulong na maging sapat ang bigas sa Pilipinas.

Aking isasapuso ang panatang ito dahil sa bawat butil ng bigas o kanin na aking matitipid ay may buhay na masasagip.

Be RiCEPONSIBLE

Taking off from the National Year of Rice 2013, the Be RICEponsible is an advocacy campaign that aims to promote the RICEponsibility of every Filipino to their bodies and to our country for better health and rice self-sufficiency. Apart from the role of the farmers, it is informing the consumers and policy-makers on how they can help the country achieve rice self-sufficiency.



4Ks
PARA MAGING
RICEPONSIBLE

CONTACT US

NYR SECRETARIAT OFFICE
Department of Agriculture -
Philippine Rice Research Institute
Maligaya, Science City of Muñoz
Nueva Ecija, 3119

☎ (044) 456-5390
✉ riceponsibleako@gmail.com
www.bericeponsible.com
riceponsibleako
@riceponsibleako
riceponsibleako

RiCEponsible
ka ba?

KONTI-KONTING KANINMUNA

nang maiwasan ang tirang kanin sa pinggan.

ALAM NYO BA?

Bawat Pilipino ay nagsasayang ng halos **DALAWANG** kutsarang kanin bawat araw.

Noong 2010, ang nasayang nating kanin ay katumbas ng pagkain ng 2.6 Milyong Pilipino sa loob ng isang taon.

Huwag mag-aksaya, kumuha lang ng kayang ubusin!









sa susunod na kakain ka, isipin mo sila.

Bawat butil ng kanin sa iyong plato, pinagpaguran ng mga magsasaka maitain lang sa'yo.

KAKAIBANG "KANIN" NAMAN.

Ihalo ang saba, kamote, mais, o cassava sa iyong puting kanin upang mas maging masustansya ang iyong pagkain.

-  +  = Dagdag Bitamina A at Dietary fiber
-  +  = Dagdag Bitamina B at E, Protina, Fiber, at Antioxidants
-  +  = Dagdag Potassium at Bitamina B6 at C

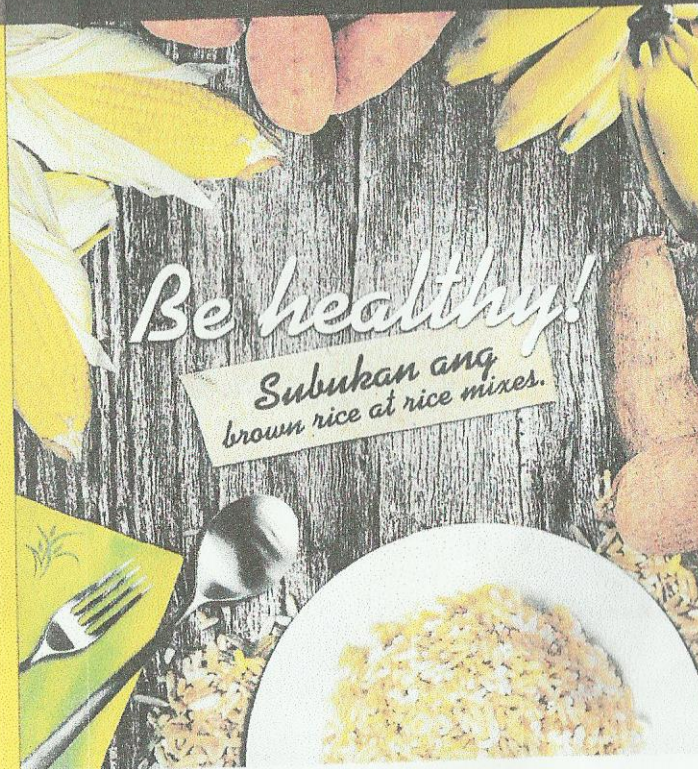
KUMAIN DIN NG BROWN RICE O UNPOLISHED RICE (PINAWA).

Busog ka na, mas lulusog ka pa.

Mayaman ang brown rice sa B Vitamins at Vitamin E, Dietary Fiber, Antioxidants, Protein, at Minerals.

Nakakatulong ito upang bumaba ang posibilidad ng pagkakaroon ng Cancer, Type 2 diabetes, Cardio-vascular diseases, at High blood pressure.

Mas mabilis din itong makabusog!



Be healthy!

Subukan ang brown rice at rice mixers.



KILALANIN AT PASALAMATAN ANG MGA MAGSASAKA.

"Kailangan mo ng abogado, doktor, o pulis minsan sa iyong buhay. Subalit kailangan mo ng magsasaka tatlong beses sa isang araw."

Pasalaman natin sila! Pahalagahan ang bawat butil ng palay na pinagsikapan nila.



PANATANG MAKAPALAY

(Ilagay ang kanang kamao sa dibdib)

Bilang isang mamamayang Pilipino
nakikiisa ako sa panatang huwag magsayang
ng kanin at bigas.

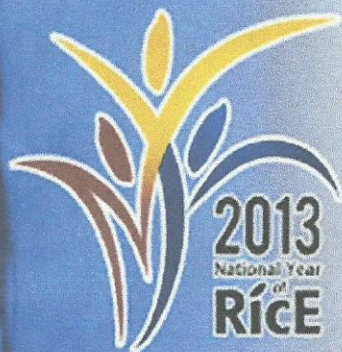
**Magsasaing ako ng sapat lamang
at sisiguraduhing tama ang pagkagaluto nito.**

Kukuha ako ng kaya kong ubusin upang sa aking pinggan
ay walang matirang kanin. Ganun din ang aking gagawin
kung may handaan o kung sa labas ako kakain.

**Ang brown rice o pinawa ay susubukan kong kainin,
pati na ang ibang pagkain bukod sa kanin
tulad ng saba, kamote, at mais.**

Ituturo ko sa iba ang responsableng pagkonsumo
nang mabigyang halaga ang pagod ng mga magsasaka
at nang makatulong na maging sapat
ang bigas sa Pilipinas.

**Aking isasapuso ang panatang ito
dahil sa bawa't butil ng bigas
o kanin na aking matitipid
ay may buhay na masasagip.**



2013
National Year
of
RICE

**SAPAT na BIGAS
KAYA ng PINAS**

www.nyr2013.com