

Republic of the Philippines  
**Department of Education**

17 OCT 2014

DepEd MEMORANDUM  
No. **119**, s. 2014

**NATIONAL RICE AWARENESS MONTH**

To: Undersecretaries  
Assistant Secretaries  
Bureau Directors  
Directors of Services, Centers and Heads of Units  
Regional Directors  
Schools Division Superintendents  
Heads, Public and Private Elementary and Secondary Schools  
All Others Concerned

1. Pursuant to Presidential Proclamation No. 524, s. 2004, the Department of Education (DepEd) will join the Department of Agriculture (DA) in celebrating the **National Rice Awareness Month (NRAM)** this November.

2. The Celebration aims to promote the *RICEponsibility* of every Filipino - the non-wastage of rice, eating of brown rice, mixing rice with other staples for better health, and valuing the hard-work of the farmers.

3. In support of this Celebration, DepEd officials, employees, teachers, students, and pupils from both public and private schools nationwide are encouraged to undertake the following suggested activities:

- a. Display of streamer following the enclosed format;
- b. Recitation of the *Panatang Makapalay* (copy enclosed) as the concluding part of every Flag Raising Ceremony during the month;
- c. Conduct of Poster Making Contest about the *Be RICEponsible* messages; and
- d. Serving of healthier rice: brown rice on November 14 and rice-corn mix on November 21 in school/office cafeterias.

4. For more information, all concerned may contact **Mr. Lorenz Arthur Ilagan, Be RICEponsible Secretariat Office**, Department of Agriculture-Philippine Rice Research Institute, Maligaya Science Institute of Muñoz, Nueva Ecija at telephone no.: (044) 456-5390 or at mobile phone no.: 0947-996-2556 or through email addresses: [lam.ilagan@philrice.gov.ph](mailto:lam.ilagan@philrice.gov.ph); [bericeponsible@gmail.com](mailto:bericeponsible@gmail.com); [atoyilagan@gmail.com](mailto:atoyilagan@gmail.com) or website address: [www.bericeponsible.com](http://www.bericeponsible.com) or at facebook page: <https://www.facebook.com/RICEponsibleAKO>.

5. Immediate dissemination of this Memorandum is desired.

  
**BR. ARMIN A. LUISTRO FSC**  
Secretary

Encl.: As stated

Reference: DepEd Memorandum No.: 23, s. 2013

To be indicated in the Perpetual Index under the following subjects:

BUREAUS & OFFICES  
CAMPAIGN

CELEBRATIONS AND FESTIVALS  
SCHOOLS

Rhea/D-DM National Rice Awareness Month  
0694/October 10, 2014



*RICE*ponsible  
ka ba?

**4Ks**  
PARA MAGING  
RICEPONSIBLE

# PANATANG MAKAPALAY

Bilang isang mamamayang Pilipino nakititisa ako sa panatang huwag magsayang ng katin at bigas.

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

Kukuha ako ng kaya kong ubusin upang sa aking pinggan ay walang matirang katin.

Canun din ang aking gagawin kung may handaan o kung sa labas ako kakain.

Ang brown rice o pinawa ay aking kakamin pati na ang ibang paglamin bukod sa katin 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 katin na aking matitipid ay may buhay na masasagip.



## Be RICEPONSIBLE

Ang *Be RICEPONSIBLE* ay isang kampanyang naglalayong hikayatin ang mga magsasaka, mambabatas, at lahat ng mga mamamayan na maging RICEPONSIBLE sa kani-kanilang paraan. Ito ay upang mapabuti ang kanilang mga sarili/pamilya habang tumutulong na mapabuti ang industriya ng bigas sa ating bansa. Bilang pagpapatuloy sa nasimulan ng National Year of Rice 2013, inaanyayahan nito ang bawat Pilipino na makibahagi sa pagkamit ng sapat na bigas sa Pilipinas.

## PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON:

Be RICEPONSIBLE Secretariat Office  
DA - Philippine Rice Research Institute  
Maligaya, Science City of Muñoz  
Nueva Ecija, 3119

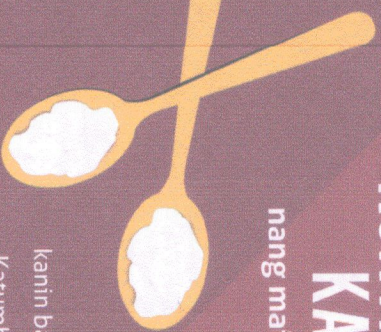
- (044) 456-5390
- [bericepensible@gmail.com](mailto:bericepensible@gmail.com)
- [www.bericepensible.com](http://www.bericepensible.com)
- [riceponsableako](https://www.facebook.com/bericepensible)
- [@riceponsableako](https://www.instagram.com/bericepensible)
- [riceponsableako](https://www.instagram.com/bericepensible)



# KONTI-KONTING KANINMUNA

nang maiwasan ang tirang kanin sa pinggan.

## ALAMI NYO BA?



Bawat Pilipino ay nagsayang ng 9 grams\* o halos 2 kutsarang kanin bawat araw noong 2008.

Katumbas nito ang pagkain ng halos 2.5M Pilipino sa isang taon; ito ay mahigit 12% ng inangkat nating bigas noong 2008, at nagkakahalaga ng halos PhP 7.3B.

Huwag mag-aksaya, kumuha lang ng kayang ubusin!

\*PHRI, 2008

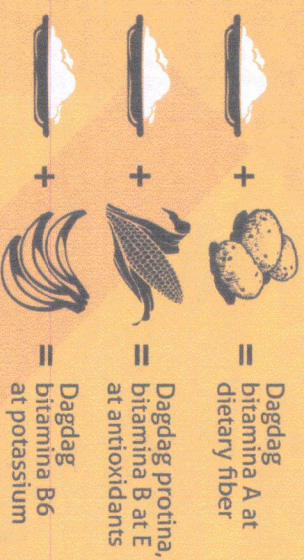


sa susunod na kakain ka, isipin mo sila.

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

# KAKAIBANG "KANIN" NAMAN

Ihalo ang mais, saba, kamote, o cassava sa iyong kanin upang makakuha ng mas marami pang sustansya na hindi nakukuha sa purong kanin.



# KUMAIN NG BROWN RICE (PINAWA)

Ang *brown rice* o *unpolished rice* ay mas masustansya kaysa puting kanin dahil mayroon pa itong *rice bran* na nagtataglay ng dagdag vitamin B1, B3, B6, B9, dietary fiber, antioxidants, protein, manganese, phosphorus, at iron.

Nakaturulong ito upang bumaba ang posibilidad ng pagkakaroon ng cancer, type 2 diabetes, cardio-vascular diseases, at high blood pressure.

Busog ka na, mas lulusog ka pa.

thank a  
**FARMER**  
today!



# KILALANIN AT PASALAMATAN ANG MGA MAGSASAKA



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

Pasalamatan natin sila! Pahalagahan ang bawat butil ng bigas o kanin na pinagpaguran nila.