

# 食育だより

1月

令和5年1月20日  
舞鶴市教育委員会

## お米のひ・み・つ

米は日本人にとって主食であり、神事や祭事においても重要な作物ととらえられてきました。しかし、1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに米の消費量は減少しています。

お米の栄養はおもに炭水化物で、体を動かしたり、頭（脳）を働かせたりするためのエネルギー源になります。エネルギー源となる糖質は体の中に蓄えられますが、その量には限度があるので、3食の食事ですっかり食べる必要があります。またお米には、成長や体調管理のために重要な働きをする他の栄養素も含まれています。

「ごはんは味がしないので食べにくい」という声を聞く事もありますが、ごはんとおかずを交互に食べると淡泊なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これを「口中調味」といいます。お米の良さを見直し、しっかり食べることができるようにお米について紹介します。

お茶碗1杯分のごはんには、こんなに栄養があるよ！



## ごはんの栄養

炭水化物 55.65g

エネルギーになる。

じゃがいも3個分



脂質 0.45g

エネルギーになるけれど、とりすぎると太りやすい。

食パン(6枚切り)

1/6枚分



たんぱく質 3.75g

からだをつくる。

納豆1/2パック分



鉄分 0.15mg

貧血をふせぐ。

ほうれん草1~2枚分



カルシウム 4.5mg

骨や歯をつくる。

牛乳

小さじ1杯分



日本人は、「米」を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。身近な食品がたくさんありますね。

わたしの名前はコメンライダーです！

## お米の大変身！～すがたをかえるお米～



## お米クイズに挑戦！

Q1 日本のお米の自給率は何%でしょうか？

- 84%
- 94%
- 100%



Q2 ごはんは、パンより太りやすいでしょうか？

- 太りやすい
- 太りにくい



Q3 日本では、300以上の品種の米が作られています。次の中で、お米の銘柄でないものはどれでしょうか？

- かぐや姫      つや姫
- 白雪姫      シンデレラ



答えは栄養黒板のところの掲示物で確認してください。