

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年10月号
御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによんでね!

秋は、新米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうちに、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋をしっかりと生活の中に感じたいですね。



ごはんをたべよう!



いよいよ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。「主食」というのは、そのためです。お米を炊いた「ごはん」には、良いところがたくさんあります。その中の、4つを紹介します。

1 よくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



3 じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



2 ゆっくり消化され腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



4 どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



お米クイズ



いっしょにクイズをしよう!

わかるかな?

レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている穂はどれでしょう?



ヒント!

ボクはイネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくと、重さでおしぎをしてるように見えて、「穂がたれる」と言うよね。もう一度よく顔を見てみよう!

レベル2

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう?

ボクにはたくさんの栄養がつまっています。特に「炭水化物」という栄養が多く含まれていて、1杯のお茶碗(ごはん約150g)には55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがあるけど...覚えていたかな?

- ①おなかの調子を整える働き
- ②脳やからだのエネルギーになる働き
- ③からだの血や肉になる働き

ヒント!

レベル3

Q. 1杯のお茶碗(ごはん約150g)には、何つぶのお米が入っているでしょう?

- ① 約900つぶ
- ② 約1,800つぶ
- ③ 約3,200つぶ

ヒント!

ひとつの穂穂には、ボクが約70つぶついているよ。1杯のお茶碗のためには、約1,800つぶの穂穂を刈り取らなきゃできないんだって。たいせくにたべよう!

①:8/11/21
②:2/11/21
③:1/11/21
2772