

学校訪問の
ようすを
紹介します♪

ほっこり食育だより

大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンたじり
令和8年度　No.5



10月の学校訪問の指導のテーマ　「大崎市のおいしい米」について

田んぼでは、稲刈りが終わり今年も新米の季節がやってきました。給食では、田尻・松山地域で栽培された「ひとめぼれ」が提供されています。新米の時期に合わせて、「お米について」のお話をしました。

お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3 kgをピークに2022(令和4)年度は50.9 kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。いよいよ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



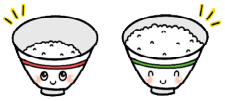
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

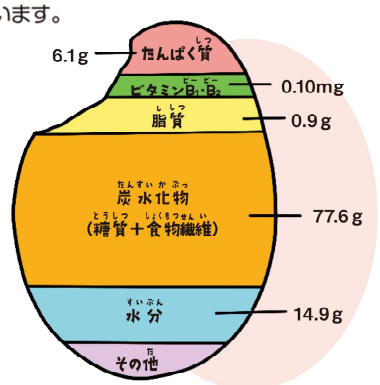
●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

イラスト出典元:食育フォーラム(健学社) ※この紙面のイラストは転載禁止です。