

食育ひろば

お米を食べよう！

お米は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。

ご飯は和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ご飯を中心に、さまざまなおかずを組み合わせて食べる「日本型食生活」は、栄養のバランスも優れています。

さて、今年も新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特徴です。収穫に感謝して、おいしくいただきます。



お米の豆知識

「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」についておもちにしたり、おこわにして食べたりする粘り気の強いお米が「もち米」です。

それぞれ含まれるでんぷんの成分は、もち米が「アミロペクチン」のみで構成されるのに対し、うるち米は「アミロペクチン」と「アミロース」の2種類で構成されています。「アミロペクチン」が多いほど粘り気のあるお米になります。

でんぷんの成分



お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれます。

ご飯の栄養

子ども茶碗1杯分(100g)

エネルギー…168kcal	
炭水化物…37.1g	
たんぱく質…2.5g	おやつのお焼き(30g)
ビタミンB ₁ …0.02g	エネルギー…50kcal
ビタミンB ₂ …0.01g	炭水化物…11.1g
食物繊維…0.3g	食物繊維…0.1g

お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られているお米の品種は300種類あります。食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

日本で作られている

お米の品種は約300種類!!

日本で一番人気
コシヒカリ



給食で使っているお米も「コシヒカリ」だよ!

世界のお米料理

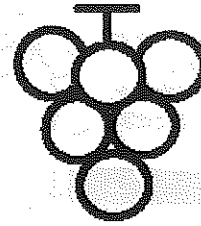
日本では、すしやおにぎり、もち、おはぎ、米粉パンなど、いろいろな形でお米を食べています。

外国にはどのようなお米料理があるのか見てみましょう。

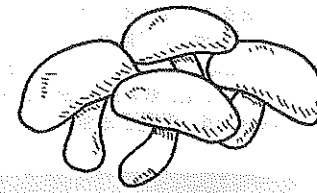


たべものぬりえ

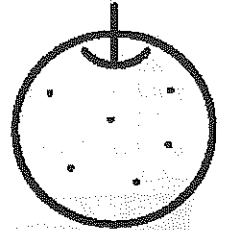
あきの たべもの の ぬりえだよ



ぶどう



しいたけ



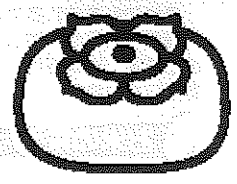
なし



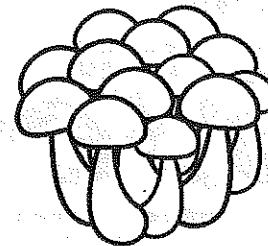
さんま



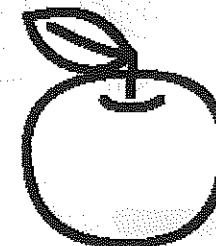
さつまいも



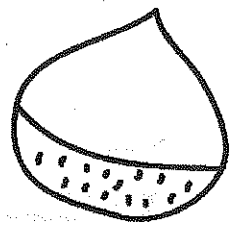
かき



しめじ



りんご



くり

いろいろ わからない たべもの は おとなの ひとに きいてみよう!
はじめてみる たべものでも どんな あじか いちど たべて みてね。