



こんだてメモ

平成27年11月
福生市学校給食センター



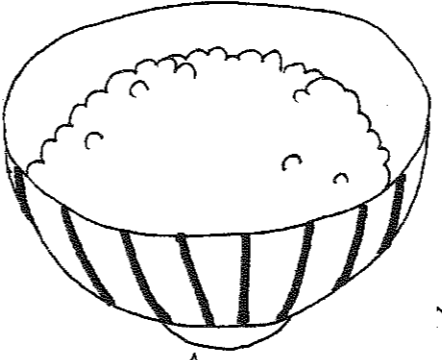
ごはんの栄養バランスはすばらしい!

日本の主食と米について

「主食」という言葉を知っていますか。「主食」とは、体を動かすエネルギーを供給(与える)する食べ物のことです。また、普段の食事の主となる食べ物のことも指します。



お米を炊いたものがごはんです。



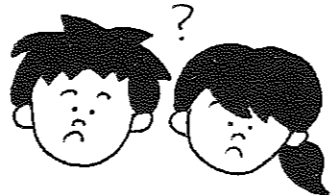
その他、ビタミンやミネラルなどもバランス良く含んでいるため、体の調子を整える働きもあります。

炭水化物: 主に体を動かすエネルギーのもと。ごはんをしっかりとることができます。

たんぱく質: 主に血や肉など体を作るもと。パンやめんより良質なたんぱく質を含んでいます。

脂質: 主に体を動かすエネルギーのもと。とりすぎは肥満(太ること)などの原因となり、良くないとされていますが、ごはんは脂質の少ない食べ物です。

日本の主食は何ですか。



日本の主食はお米です。

なぜ、日本の主食がお米になったのかというと、以下のような理由が挙げられます。

- ① 他の作物より多くとれる。
- ② 他の作物に比べ、毎年安定してとれる。
- ③ 日本の気候がお米作りに合っている。



これは稲。ここからさまざまな手が加えられ、みなさんの知っているお米の姿になります。

お米クイズ!



お茶わん1杯には、何つのお米が入っているでしょう。



答えは、なんと約2300つ!!
一口残すだけでも、たくさんのお米を捨ててしまうことになるのです。

知っていますか? 口内調味

おかずだけを先に食べてしまう「ばかり食べ」をしていると、白いごはんは必ず残ってしまいます。そうならないよう、ごはんとおかずを交互に食べ、口の中でごはんに味付けするようにしましょう。このことを、「口内調味」といいます。

