



食育だより 10月号

令和4年10月19日

佐世保市立世知原小学校

文責 栄養教諭 末永由紀子

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思います。

ご飯を食べよう!

そろそろ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。給食では、「なつほのか」という品種の米を使用しています。(県内産の米です)

ご飯のよいところ



自然に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、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



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。



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。



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。



平成5年の米不足

平成5年、その年の冷夏の影響で米が不作になり、店から米がなくなり大騒動となりました。

米不足を解消するために、急遽、タイ米を輸入してもらったのですが、私たちが普段食べているものと品種がちがい口に合わないから捨ててしまうという問題もおきました。

当たり前のように食べている米の大切さを考えてもらいたいと思います。