



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118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kg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。もうすぐ新米の時期です。お米の大切さやよさを改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。

健学社 「食育フォーラム10月号」より

ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、体格や運動量、体質、その日の体調によって、その人に合った量を調整します。

1・2年生



約150g

3・4年生



約170g

5・6年生



約200g

盛り付け量の目安

食事の量について
気になることがある
方は、いつでも栄養
教諭にご相談くだ
さい♪



お米ができたよ！



今年も5年生は、「月の輪あわ国府」の方々にご協力いただきながらお米を栽培しました。5月12日に田植えをし、自然の恵みをいっぱい受け、稲はたくましくぐんぐん育っていききました。そして、9月9日収穫の時を迎えました。

【田植え】

うしろに進みながら、なえを植えていきました。中ごしの体勢でいるので長い時間やると、けっこう大変でした。初めてでもやっていくうちに、だんだん慣れてきて、楽しかったです。

どんどん植えていくよ。



【田植え】

田植え体験をして、田植えをすごく身近に感じる事ができて、とても楽しかったです。植える量や深さが難しかったけれど、自分で植えられた達成感がありました。もっと田植えをしたかったです。



かまを使うのはドキドキするな。



【稲刈り】

かまを使って稲をかる時に、思っていたよりも稲がかたくてびっくりしました。大変な作業の中で農家の人たちがどれだけお米を大切にしているのかがよく分かりました。

【稲刈り】

農家の方々が、いつもこんなに苦労してお米をつくってくれているのだと実感しました。この作業を毎年していると考えたら、本当に感謝して食べないといけないなと思いました。



また、9月24日には、「月の輪あわ国府」の方々から「お米の話」の出前講座を受け、お米の作り方や品種などについて教わりました。子どもたちは話を聞いて、日頃何気なく食べていたお米に対しての見方が変わったようです。11月には、稲刈りをしたお米を精米し、家庭科の時間に耐熱ガラス鍋で炊いて、みんなで食べる予定です。作物の生育や変化を教えてもらったり、労働の厳しさや米作りの大切さを体験できたりしたことは、子どもたちにとって、とても貴重な経験になりました。