

## 日本人と米について考えよう！

実りの秋、食欲の秋がやってきました。おいしい作物がたくさん実る季節…そして新米の季節です。私たちの主食の「米」は、二千数百年にわたって作り続けられた穀物です。今回の食育だよりでは、日本人の主食として欠かせない「米」について考えてみたいと思います。

### 米にはどんな栄養があるの？

米には、体を動かしたりするエネルギーとして欠かせない「炭水化物」が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランス良く含まれています。

### 主食としての米

主食とは、人々が普段もっとも多く利用する食べ物のことです。世界の代表的な穀物には、**米・麦・とうもろこし**（世界三大穀物）があり、日本では、古くから米を主食として生活してきました。米が日本の主食となった理由は、日本の気候には稲がよく育つ条件がそろっていたことです。

米は、私たちの毎日の食事に欠かせない食べ物です。多くの食べ物が入りに頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし日本は、米を食べる量が年々減ってきているという状況にあります。

### 日本型食生活を見直しましょう

ご飯が主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、様々な食品と組み合わせて食べることができます。こうした食生活は、小麦と肉に依存した欧米型の食生活に比べると、栄養バランスも良く、健康的と言われ、日本が世界の中でも長寿国となっている理由の一つと言われています。

### いろいろなおかず合う「ご飯」

ご飯は味が淡白なため、和風・洋風・中華風を問わず、どのようなおかずとも相性がよく、栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。

日本の食事の良さは海外でもヘルシー食として見直されており、日本食専門のレストランも増えているそうです。主食と副食（おかず）の理想的な食べ方は、総摂取エネルギーの約半分を主食（御飯）でとることです。御飯の良さを見直し、もっと御飯を食べましょう。

### ◎すごい！御飯パワー！

掃除機をかける	2時間26分
ふつうに歩く	2時間6分
エアロビクス	1時間40分
テニス	1時間8分
ジョギング(ゆっくり)	1時間8分
縄跳び	59分
水泳(平泳ぎ)	41分
エネルギー(約336kcal)	

日本人の栄養所要量  
(厚生省)より

たんぱく質  
炭水化物  
ミネラル

お茶碗一杯の  
ごはんの  
エネルギーで  
できること

この米の自給率  
ほぼ100%

ちようじゅこく  
長寿国!



9月12日(火)に給食試食会が行われました。

21名の皆様に参加していただきました。また、お忙しい中、学校給食のアンケートにも答えて頂き誠にありがとうございました。アンケート内容を紹介し、今後の学校給食を向上させていきたいと思ひます。

献立(玄米御飯 ししゃもの南蛮漬け フレンチサラダ けんちん汁 花みかん 牛乳)

・味付けについて おいしい・・・13名 丁度良い・・・8名 濃い・・・0名

・給食のことが話題になりますか? なる・・・16名 ならない・・・5名

メニューの内容や好き嫌い、味付け、量について、家庭のメニューと重なった時など話題になるようです。

・ご家庭の食育で気をつけていることは、季節の食材で野菜や海藻を多めに摂り、肉と魚を交互に使い、バランスの良い食事を心がけ、家族が一緒に食卓を囲むように努力をしているとのことでした。

・にがてな食べ物の克服の仕方は、カレーに入れる。細かくしてハンバーグに入れる。濃い味にする。スープや汁物にする。ドレッシングを変えるなどでした。その他、ゴーヤの苦みが無く大変食べやすいサラダでした。和食中心の徹底した衛生管理のもとで作られる給食が有難いなどと、温かい感想をいただきました。