

食育だより

毎月19日は「食育の日」～令和7年11月19日発行～



文責：栄養教諭 岩瀬 幸

あらためて「ごはん」について、考えてみよう！！

秋は新米の季節です。11月に入り、那須町の学校給食も、新米を提供しています。今日は私たちの食生活に欠かせない「ごはん」の良さを考えてみましょう。



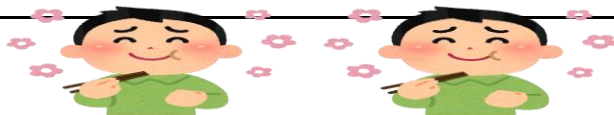
①ごはん（米）は、日本人の主食です。

米は、古来より日本人にとって主食であり、神事においても重要な作物として扱われてきました。近年、食生活の多様化により消費量は減少傾向にありますが、米を中心とした食事は、肉や魚、野菜、大豆製品などのおかずと非常に組み合わせやすく、健康を維持するために必要な栄養素をバランス良く摂取できるという大きな利点があります。

②那須町の給食は、日本型食生活を推進しています。（週4回、ごはん給食です）

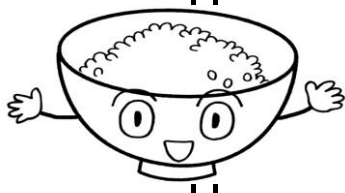
米を中心とした食事を「日本型食生活」と呼びます。この日本型食生活は、無形文化遺産に登録(ユネスコによる登録)されており、「伝統的な食文化として受け継がれている」「理想的な栄養バランスがとれている」と高く評価されています。那須町は、ごはん給食を推進しており、米購入のための補助金も支出されています。

お米の良いところを知ろう！



○炭水化物が豊富です。

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が含まれています。パンや他の穀類と比べて良質のたんぱく質も多く含まれています。



○いろいろなおかずに合います

ごはんは、味が淡泊なため、和・洋・中を問わずどんなおかずとも相性がよいとされています。ごはんとおかずを交互に食べることで、口の中でごはんとおかずがよく混ざり、味わいが深くなります。

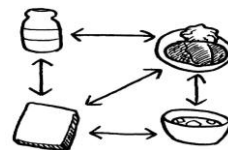
○食べても太らないよ！！

ごはんは、パンと違って、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく血糖値もゆるやかに上昇します。「炭水化物ダイエット」をしている成人のまねを、成長期の小中学生がする必要は、全くありません！

③「ごはん給食」を、みなさんは、どのように食べていますか。



- ★ 日本人の文化「はし」を上手に持って食べていますか？
- ★ おかずばかり食べている・・・なんてことはありませんか？
(交互食べ【三角食べ】をしていますか？)
- ★ 米を作ってくださる方々に、感謝の気持ちを込めて食べていますか？



お米ができるまで(田植えから稲刈りまで)は、約5ヶ月の期間がかかります。

11月24日は「和食の日」です。私たちの食生活に欠かせないごはんの良さを見直す機会にしましょう。

	60×人	70×人	90×人	合計	×2.3(kg)	平均残量	残量割合
川西小	3780	4060	6840	14680	33.764	3.5	10.36607037
黒羽小	2220	2870	3780	8870	20.401	1.8	8.823096907
須賀川小	1020	630	1710	3360	7.728	0.8	10.35196687
中央小	1380	1960	3780	7120	16.376	0.6	3.663898388
黒羽中	23200			23200	53.36	4	7.496251874
	100×人						

