



令和7年10月30日
峰山中学校



給食に必ず毎日出てくる「ごはん」。給食のお米も10月から新米に切り替わり、さらにおいしいご飯が提供されています。リクエスト給食のアンケートで人気のあるご飯の上位に「白ごはん」が上がってくるほど、丹後の子ども達のご飯好きが多いようです。でも時々白ごはんが少し残る日があります。ごはんがおいしい食欲の秋、お米の大切さや良さを見直してみましょう。

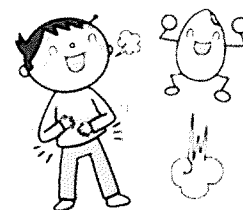
●朝の「ごはん」は脳の目覚ましスイッチ！

2年生では10月に朝ごはんの大切さについて学習し、ご飯やパンなどの「主食」は脳を働かせる「脳の目覚ましスイッチ」だと学びました。脳のエネルギーになるのはご飯などの炭水化物から作られる「ブドウ糖」だけなのです。ごはんなどの主食は必ずしっかり食べてきましょう。



●ごはんはパンと比べて腹持ちがいい！

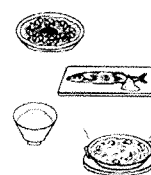
ごはんは粒のままのお米を炊くのに対して、パンは小麦を粉にした小麦粉から作られます。ですからごはんはパンよりも消化吸収に時間がかかり、満腹感が続きます。つまり「腹持ちがいい」のです。成長期の皆さんには、「ごはん」はもってこいの主食です。



●ごはんはどんな料理にも合う！

ごはんを中心に主菜・副菜・汁物などをバランスよく組み合わせた「日本型食生活」が外国からも注目されています。でも和食だけでなく、洋食・中華などいろいろな料理にも、ごはんは合わせることができます。

また、パンやめん類と違って塩分を使わず健康的、食べる量を調整しやすい、などの良さもあります。



●ごはんの適量はどのくらい？

中学生の一人分のご飯の量の基準はおおよそ 230g。でもどの中学生にとってもこれが「適量」とは限りません。体格や運動量、体質、その日の体調によってもその人に合った適量は変わるからです。自分が食べられるご飯の量をよく考えて、よそってもらうようにしましょう。自分がどれくらいのエネルギーの食事をとったらいいのか知りたい人は、栄養教諭の土田先生に相談してもいいですよ。



ところで、なぜ、ごはんを「よそう」って言うの？

ごはんを盛り付けることを「よそう」と言いますね。この言葉は「身だしなみを整える、着飾る」という意味の「装う(よそおう)」から来ています。単に料理を入れるだけではなく、美味しく見えるように美しく盛り付け、料理を大事に扱うということです。ていねいにおいしそうによそいましょう！

お米の“ウソ・ホント” クイズ

ウソかホントかどちらでしょう？

Q1 日本は世界一の米の生産国である。



Q2 日本で食べられているお米は、粘り気があるのが特徴である。

Q3 玄米を精米して白米にすると少なくなってしまう栄養素がある。

↓ 答えは下にあります！

作ってみませんか？ 10月の給食レシピ

「おいしかった」「これ好き!」という声をよく聞きました。
簡単にできるので作ってみてください。

おからのキッシュ

【材料(200mlほどのカップ 5 枚分)】

- ・ベーコン 3 枚
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・にんにく ひとかけ
- ・ほうれんそう 70g
- ・冷凍コーン 35g
- ・バター 7g
- ・おから 75g
- ・コンソメ 少々
- ・塩・こしょう 少々
- ・牛乳 100cc
- ・卵 3 個
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・紙カップ(アルミカップ) 5 枚

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅、玉ねぎは半分の長さのスライス、にんにくはみじん切りにする。ほうれんそうは1.5cmくらいに切り熱湯をかけ絞っておく。
- ②バターを熱してにんにく、ベーコン、玉ねぎを炒め、冷ます。
- ③ボウルに卵を割り入れて溶き、②、ほうれんそう、コーン、おから、コンソメ、塩・こしょう、牛乳を加え、よく混ぜる。
- ④ ③を 5 枚のカップに分けて入れ、ピザ用チーズをのせて、200℃のオーブンで 13 分ほど焼く。

※カップが無ければ、フライパンなどで火加減に気を付けて焼いたり、1 枚の耐熱容器に入れてオーブンで焼いたりしてもいいです。

お米の“ウソ・ホント” クイズの答え

A1 ウソ

米(もみ)の生産量を見ると中国が一番です。次に多いのはインド、バングラデシュの順です。日本は 12 番目になります。

※2021 年時点
出典 総務省統計局「世界の統計 2024」

A2 ホント

日本のお米は「ジャポニカ米」という種類で、粘りがあって柔らかいのが特徴。おにぎりやすしを握ることができます。一方世界で多く栽培されている「インディカ米」は、粘りがなくパラパラしているのが特徴です。

A3 ホント

お米のぬかや胚芽には、炭水化物をエネルギーに変える時に必要なビタミン B₁ が多く含まれています。しかし精米して白米にするとぬかや胚芽が取り除かれるので、ビタミン B₁ は大変少なくなります。