



主食としてのお米を見直そう！



お米は日本の主食であり、古く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人あたりの年間消費量は1962年（昭和37年）の118.3kgをピークに2024年（令和6年）は、53.4kgまで減少しています。健康的な「日本型食生活」とは、ごはんを中心とした栄養バランスにも優れた食生活です。もうすぐ新米の季節、お米の大切さやよさを改めて見直しましょう。

主食としてのお米のよさ！



どんな料理にも合う

和食・洋食・中華など、いろいろなメニューに合わせやすい食材です。



腹もちがよい

粉ではなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



塩分ゼロ

パンや麺と違って、食塩を使わずに作れます。



量の調整がしやすい

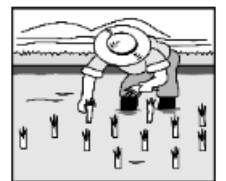
食べる量を自分で考えて、柔軟に調整できます。



お米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となります。また、たんぱく質も含まれており、体の組織を作る働きや体を維持・調整する働きもあります。お米に含まれている栄養素は、成長期の子どもたちには欠かせません。

『米』という漢字は、「八十八」という文字から作られたと言われています。お米ができるまでに88回もの手間がかかるという意味です。昔に比べて、今は機械があるので米作りも早くできるようになりました。それでも稲を育てて、お米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。

農家の方が大切に育てたお米を大事に食べたいですね。



～給食レシピ紹介～もどり かつお 鰹のごま酢和え

〈材料 4人分〉

鰹（角切り）	200g	ごま油	小さじ1
塩・こしょう	少々	しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1 A	砂糖	大さじ1と1/2
しょうが（しぼり汁）	少々	こしょう	少々
片栗粉	適量	しょうが	少々
揚げ油	適量	人参	20g
		玉ねぎ	1/5 個
		葉ねぎ	20g
		酢	大さじ3
		ごま	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鰹に塩・こしょう・酒・しょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② しょうがはみじん切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ A の調味料を一煮立ちさせて、しょうが・人参・玉ねぎを入れて煮る。
- ④ ③に葉ねぎ・酢・ごまを加える。
- ⑤ ④を揚げた鰹と和える

