

食育通信

令和6年度11月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



成長期に大切な食品 ～米～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介します。今回は、「米」についてお届けします。米は、日本の食生活において欠かせない食品です。米には、エネルギーのもとになる“炭水化物”が豊富に含まれているため、特に朝ごはんで米（ごはん）を食べると脳がよくなる、元気に過ごすことができます。今回は、米（ごはん）の栄養や特長、米からできる食品について紹介します。

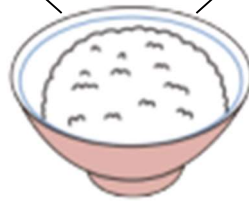
米（ごはん）の栄養と特長

炭水化物 約56g

【大切なエネルギー源】

ごはんには多くの炭水化物が含まれています。体内でブドウ糖に分解され、脳や体のエネルギーのもとになります。パンに比べ、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されるのが特徴です。

茶わん1杯分のごはん
(150g) 当たり



たんぱく質 約4g

【成長期の体を丈夫にする】

ごはんは、パンなどの他の穀類に比べ、筋肉や骨などの体をつくるもとになる良質なたんぱく質が多く含まれています。1食に食べる量も多いため、ごはんからもしっかりとたんぱく質をとることができます。

*このほかに、ビタミン類や食物繊維なども含まれています。

いろいろな「精米」

稲の穂には、実（もみ）がたくさんついていて、1つ1つがかたい殻（もみがら）におおわれています。その殻を取り除くと、「玄米」になります。さらに、「精米」（米の表面をけずり、茶色のぬかをとる）をすると、白い米の「精白米」ができます。「精米」のちがいで、米の色が変わります。



「玄米」…白米よりビタミンB1や食物繊維などが豊富に含まれています。給食では、「玄米ごはん」として、混ぜて炊くこともあります。



「白米」…普段食べているお米は「うるち米」です。粘り気が少ないのが特徴です。もちや赤飯には、粘り気のある「もち米」を使用します。

米からできる食品



「上新粉」…うるち米を砕いた粉で、だんごやかしわもちに使われます。



「みりん」「酒」「米酢」…白米とこうじ菌と発酵させて作ります。

【神奈川県でとれる米の品種】

神奈川県では「はるみ」を中心に、「キヌヒカリ」や「てんこもり」などの品種が栽培されています。学校給食の米には神奈川県産米も使用されています。

ぜひ神奈川県産米を給食で味わいましょう。



出典・参考文献:小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」、

「くらべてわかる食育ずかん②ごはん・パン・めん ごはんとむぎごはん どうちがう?」株式会社 理論社、JA全農かながわ「神奈川の食と農」

次号は、「成長期に大切な食品～冬の野菜・果物～」についてお届けします。