

食は人を良くする

ひとよ

季節の果物 りんご

令和5(2023)年10月

茨木市立北中学校

食育だより

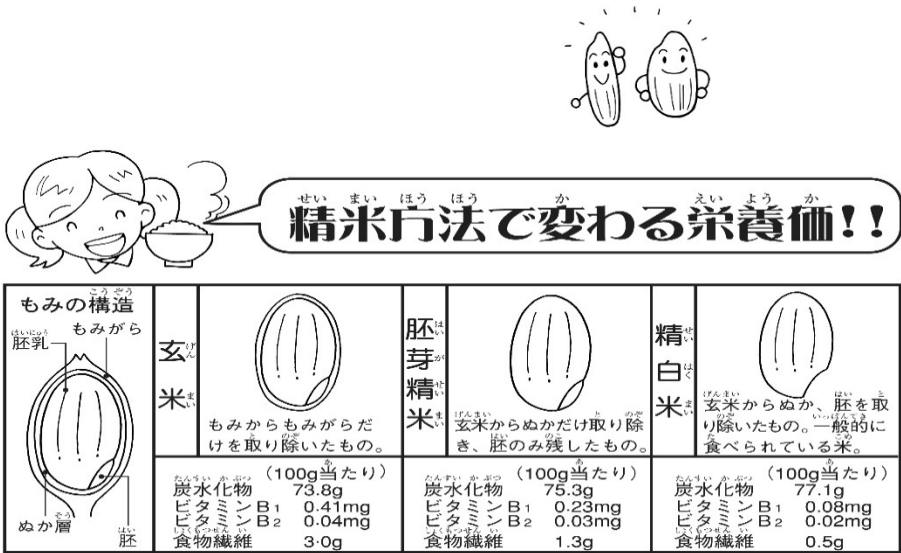
朝晩涼しくなり、過ごしやすくなりました。田んぼでは稲穂が黄金色に輝いています。

いよいよ実りの秋、食欲の秋本番です。

日本人の主食ごはんのよさを再発見！

◎ごはんにはどんな栄養があるのか？

米には、体を動かすためのエネルギーとしてかかせない炭水化物が豊富で低脂肪です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよくふくまれています。また、玄米や胚芽米には白米にくらべてビタミンB₁や食物せんいが多くふくまれています。



◎いろいろなおかずにあうごはん

ごはんは味があっさりしていて、和風・洋風・中華風と問わずどのおかずにもあい、栄養バランスのとれた献立が作りやすい主食です。

また、ごはんはおかずといっしょに食べて食べると、味のはばが広がり、味わい深くなります。

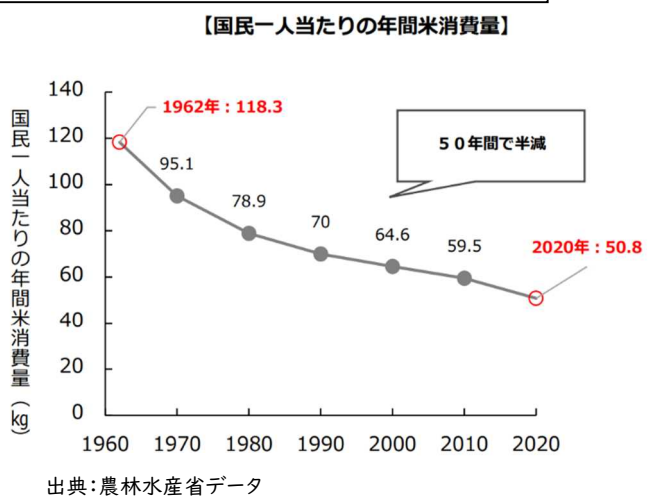
◎米を食べる量が減ってきている・・・

日本人が食べる米の量は年々減ってきています。

1962年度は1人当たりの米を食べる量は118.3kg。

しかし2020年度は50.8kgと約半分になっています。

これは、食の洋風化がすすみ、野菜と魚を中心としたおかずで、ご飯を食べるという「和食」のスタイルが変わりつつあります。ここでもう一度主食としての米について見直してみる必要があります。



◎世界的にみても健康的な『日本型食生活』

日本の食事には、一汁三菜の献立があります。ごはんを「主食」として、肉や魚、大豆・大豆製品を主な材料とする「主菜」、みそ汁などの「汁物」、野菜、海藻、きのこ類を材料とする「副菜」を揃えたバランスのよい献立です。この献立に適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事が『日本型食生活』と呼ばれ、世界有数の長寿国となった理由のひとつと考えられています。(日本人の平均寿命(2023年):男性81.05歳、女性が87.09歳)

ごはんを主食に+汁物+主菜+副菜+乳製品・果物

副菜
【野菜・きのこ・海藻を中心としたもの】
野菜は不足しがちです。外食の時は野菜のおかずを一品足しましょう。

主菜
【肉や魚、大豆製品など】
油や塩分のとり過ぎに注意しましょう。

汁物
水分や足りない栄養を補います。

主食
ごはんは消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

牛乳・乳製品
おやつや食後のデザートとして取り入れましょう。

果物
旬の果物で季節感をプラスしましょう。

お米クイズ

1. 日本では、300以上の品種のお米が作られていますが、次の中で銘柄ではないのはどれでしょう？

- ① おまちかね ② 森のくまさん ③ どんといけ ④ おきにいり

2. ごはんには、エネルギーになる炭水化物の他に血液や筋肉を作る栄養素のたん白質が含まれています。お茶碗一杯のごはんには、牛乳(200mL)と比べてどのくらいのたん白質を含んでいるでしょう？

- ① 2分の1 ② 5分の1 ③ 10分の1



① (茶碗の) お茶碗一杯は、牛乳約200mLに相当する。② (茶碗の) お茶碗一杯は、牛乳約100mLに相当する。③ (茶碗の) お茶碗一杯は、牛乳約50mLに相当する。④ (茶碗の) お茶碗一杯は、牛乳約25mLに相当する。