令和３年１１月１９日
上越市立名立中学校

食育だより

11 月号

ご家族でお読みください。

今月のテーマはお米です。日本で昔から主食として食べられてきたお米について考えてみましょう。

○しってる？お米の種類

日本のお米は粘りけがあり、短く丸っこい形をしている「ジャポニカ種」です。より詳しくみると、細かい種類に分けることができます。これを「品種」と言います。

日本には約 500 種類のお米があります。その中でもたくさん作られている品種を紹介します。

コシヒカリ		つがるロマン
ひとめぼれ		ななつぼし
ヒノヒカリ		ほしのゆめ
あきたこまち		まっしぐら
はえぬき		あさひの夢
キヌヒカリ		夢つくし
きらら 397		こしいぶき

新潟県では「コシヒカリ」と「こしいぶき」が多く育てられています。また、新潟県では、２年前に「新之助」という新品種が登場しました。

みなさんの住む上越市では「つきあかり」という品種も多く作られ、学校給食でも使われています。炊き立てはもちろん、冷めても美味しいお米です。

○見直そう！お米の栄養

日本で主食として昔から食べられてきたお米は、運動をするときの身体のエネルギー源になるだけではなく、勉強するときの脳のエネルギー源にもなります。ごはんは、パンや麺よりもゆっくりと消化されるため、エネルギーが持続します。

また、ごはんの量を減らしてしまうと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足して、エネルギーを欲して甘いものが食べたくなるので、間食につながります。主食のごはんをしっかりと食べることは、甘いものの取りすぎを防ぐことにもつながります。

ご飯は太ると思われることもあるけど、そんなことはないよ！

おにぎり１個　≒　キューブ型チョコ３個

中学生に必要なごはんの量

１食200～250g

体も成長するこの時期は必要な量も多くなります。

◎学校の食育紹介◎

希望学級で育てたさつまいもが給食で登場しました。さつまいもは２週間程度寝かせるとおいしくなることから、１０月に収穫したものを１５日の給食で提供し、全校で美味しくいただきました。

立派なさつまいもがたくさん収穫できました。

こんこんスナックになって登場！さつまいもの甘みが引き出され、大人気でした。

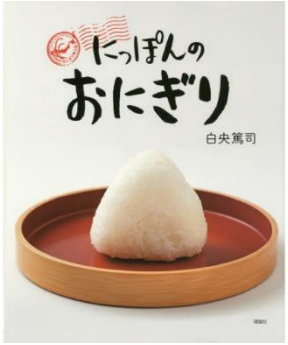
☆スイートポテト☆旬のサツマイモで作ってみよう！

材料（作りやすい分量）
さつまいも　中２本
プリン　　１個

作り方
① サツマイモを輪切りにして、水に１分くらいさらす。
② 水気をきって、レンジできる容器に入れ、ラップをして４分～５分柔らかくなるまで加熱する。
③ ②とプリンのカラメル以外の部分を熱で溶けない袋に入れて、袋の上からもむ。
④ アルミホイルの上に形を整えて置き、トースターか魚焼き器で表面に少し色がつくまで３分くらい焼く。

食育図書館

「日本おにぎり」　　著：白央　篤司



みなさんはおにぎりには何を入れますか。何を巻きますか。

全国にはどんなおにぎりがあるのでしょうか。それぞれの地域で愛されるおにぎりが異なるのは、なぜなのでしょうか。見ているだけで楽しい本です。ごはんのおいしいこの時期に、ぜひ手にとってみてください。

学校の図書室にあります。