



給食だより

第5号 さいたま市立新開小学校
校長 清水 肇
栄養士 小嶋 良美

少しずつ新米が出回る時期になりました。この時期はお米を一番おいしく食べられる時期です。ご家庭ではどれぐらいの頻度でお米を食べていますか？農林水産省によると1人あたりの米の年間消費量は年々減少傾向にあり、ピークの昭和37年度には約118トンあったのに対し、平成26年度には半分以上に減っています。

そんな中、平成25年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、主食である「米」も注目されています。お米のことを知り、日本型の食生活について見直してみましょう。

お米について知ろう

お米は今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代までずっと作られ続けている食べ物です。

お米の種類、知っていますか？

お米の種類は大きく分けて、3つに分類することができます。1つは日本の主食である、「ジャポニカ米」です。粒が短く、粘り気があるのが特徴です。2つ目は「インディカ米」で、細長く、パサパサしているのが特徴です。3つ目は「ジャバニカ米」で、「ジャポニカ米」と「インディカ米」が混ざり合ったような性質を持っています。

ジャポニカ米 インディカ米 ジャバニカ米

お米にも色々な種類があるんだね！

精米方法で変わる栄養価

お米は、もみ精製度によって玄米、胚芽玄米、精白米に分けられ、食感や栄養価が変わります。

もみの構造	玄米	胚芽玄米	精白米
	もみからもみがらだけを取り除いたもの	玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。	米から胚を取り除いたもの。
	栄養価が高い 食べにくい・食味がよくない	↔	栄養価が低い 食べやすい・食味がよい

世界のお米料理

世界にはお米を使った様々な料理があります。

パエリア (スペイン)	ナシ・ゴレン	カオ・ラーム (タイ)	ヒピンバ (韓国)
海の幸と山の幸を一緒に炊き上げた料理です。地域や家庭により具や味が違います。	ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。スパイスをたくさん使った料理です。	竹筒にもち米と砂糖、ココナツミルクをつめて、加熱した料理です。	9/4の給食で登場予定です
			ごはんの上に具(もやし、せんまい、牛肉等)をのせて混ぜて食べる料理です。