

食育だより



令和3年10月

岐阜市立長森中学校

米は私たちの大事な主食

私たちは昔から、米を主食としてきました。おにぎり、丼物、炊き込みご飯、すし、おかゆ、雑炊、おこわなど、いろいろな料理にして味わっています。日本人の主食として食生活に欠かせない米について考えてみましょう。

米の主成分、炭水化物がエネルギーの源となる！



おもにエネルギー源となる炭水化物は、生きていくために欠かせない栄養素です。体の中でブドウ糖に分解されて体を動かしたり、脳を働かせたりするエネルギー源となるため、1日に必要なエネルギー量の約60%を炭水化物から摂取することが大切です。このエネルギー源がなくなってしまうと、疲労を感じたり、思考能力が低下したりして、集中力がなくなります。

また、糖質抜きダイエットを続けると筋肉が減少したり、病気を招いたりすることがあります。成長期は体の基礎をつくる時期なので、適度な運動をこころがけ、炭水化物も含めてバランスよく食べましょう。

朝から
元気いっぱい！

朝食に米を食べると



勉強も
集中できるよ！



脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖は、体内に大量に貯蔵できないため、朝目覚めたばかりの体は欠乏状態になっています。脳を活発に働かせるには、朝食でエネルギーを補うことが大切です。ごはん（米）は、比較的ゆっくり消化吸収されるため、長時間ブドウ糖を補うことができます。米は、安定したブドウ糖の供給源として理想的な主食なのです。



「赤飯(せきはん)」

「まつり」の時には…



私たちは米というと、白米を思い浮かべますが、日本に初めて伝わった米は赤米だったようです。この赤米をお祝いの席で神に供えたことが、赤飯のはじまりともいわれています。

日本では昔から「赤色」には悪いものを追い払う力があるとされてきました。お祝いをする日には、縁起をかつぐために赤飯を食べる習慣があります。

ご家庭で作ってみませんか？ 「ひじきごはん」

ひじきの煮物よりも食材を小さめに切って、ごはんに混ぜやすくします。

＜材料4人分＞

ごはん	茶碗4杯分
サラダ油	小さじ1
鶏肉	40g
米ひじき	大さじ4
にんじん	4cm長さ
干しいたけ	2枚
油揚げ	1/2枚
高野豆腐	1枚
さやいんげん	15g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
本みりん	小さじ2
水	適宜

＜作り方＞

鶏肉…細かく切る
にんじん…2cm千切り
干しいたけ…戻して2cm千切り
油揚げ…短冊切り
高野豆腐…水に戻して細かく切る
さやいんげん…1cm斜め細切り



下ゆで

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、戻したひじき、干しいたけ、油揚げを加えさらに炒め、砂糖、しょうゆ、本みりん、干しいたけの戻し汁、水を入れ煮る。
- ② 高野豆腐を加えさらに煮る。
- ③ 仕上げにさやいんげんを加える。
- ④ ③をごはんと混ぜる。