



## 式の巻： 和食とお米

令和2年11月 京都市教育委員会

新米が並ぶ時期になってきました。お米を炊いた「ご飯」は、私たちの食事に欠かせない主食です。ご飯を主食とする「和食」は、栄養バランスが整いやすく、世界からも注目されています。



### 「和食」とお米の関わり

いちじゅうさんさい  
和食の基本「一汁三菜」



#### ユネスコ無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」の4つの特徴

- \*新鮮な食材とその持ち味を生かした調理
- \*自然の美しさ・季節の表現
- \*優れた栄養バランス
- \*正月などの年中行事との関わり

かなめ

### お米は和食の要

日本では、季節ごとの行事やお祝い事の際、米やもちを中心に作られた行事食が受け継がれてきました。行事食に米やもちが多く食べられるのは、米作りと日本の伝統的な生活様式や食文化が密接に関わっているからです。年々、日本人の“米離れ”が進行していると言われますが、大切に食べて受け継いでいきたいですね。



### お米の栄養、再確認！「米＝炭水化物」だけじゃない！

お米に含まれるのは炭水化物ばかり・・・と思われがちですが、バランスよくいろいろな栄養素を含んでいます。

**たんぱく質 6.7g**  
= 鮭 30g  
(約 1/2 切)



給食のご飯  
米 110g  
あたり

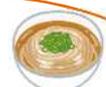
**ビタミン B<sub>1</sub> 0.09mg**  
= 木綿豆腐 100g  
(約 1/3 丁)



**鉄 0.9mg**  
= ほうれん草 45g  
(約 1/5 束)



**炭水化物 85.4g**  
= うどん 395g  
(約 2 玉)



**食物繊維 0.6g**  
= キャベツ 35g  
(外葉 約 1/2 枚)



**脂質 1.0g**  
= 食パン 25g  
(5 枚切 約 1/3 枚)



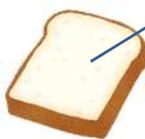
さらに！

他の主食に比べて、  
米を炊いたご飯は、塩分ゼロ！

ご飯 1 杯あたり  
食塩 0g



食パン 1 枚あたり  
食塩 1.0g



うどん 1 玉あたり  
食塩 0.7g



### 給食では京都府産米を使用！

成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるよう、ご飯は 250g(米 110g)提供しています。ビタミンや食物繊維を補えるように、麦ご飯(週 2 回)や玄米ご飯(月 2 回)が、さらにお楽しみとして炊き込みご飯(月 2 回)なども登場します。

**12月から  
新米です！**

食物繊維を  
プラス！  
麦ご飯



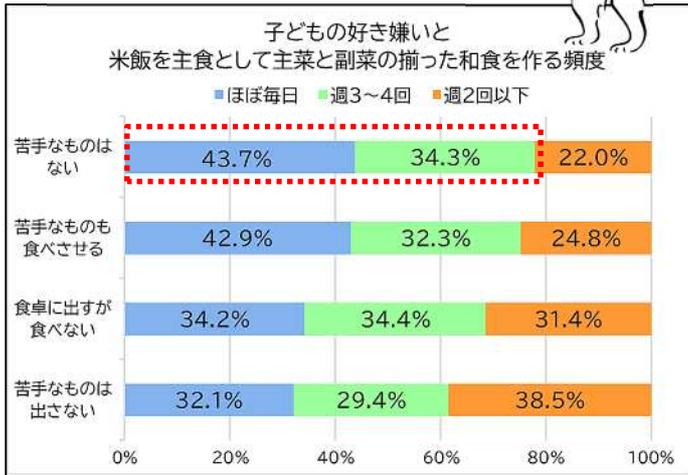
京都府産の  
たけのこを使った  
たけのこご飯



# 保護者の方へ



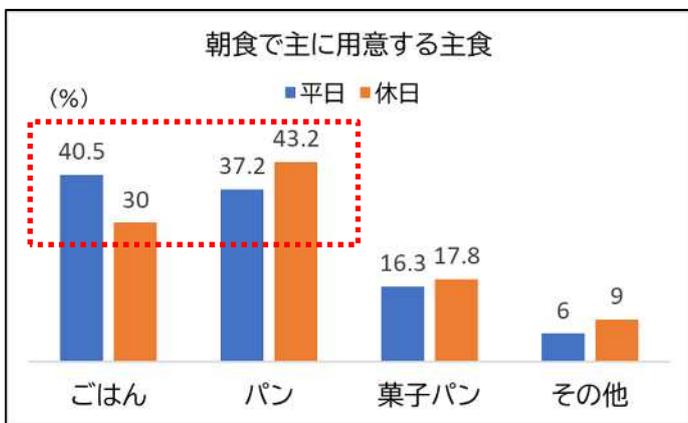
## 子どもの好き嫌いとう食の関係は…



- 食生活実態調査(令和元年度)では、約55%の保護者のご家庭で主に和風の料理を作ると回答され、米飯を主食とした和食を作る頻度が高いほど、子どもの「苦手なものはない」と回答される割合が高くなりました。
- 和食はお米を中心に、いろいろな食材を組み合わせることから、さまざまな食材を食べ慣れることができるのかもしれませんが。



## 朝「ご飯」食で1日のスタートを!



- 保護者が朝食で主に用意する主食は、平日・休日ともに「ご飯」と「パン」が多く、また、平日では、朝食で「ご飯」を用意する割合が高いことがわかりました。
- 主食が「パン」の場合、バターやジャムをつけたり、菓子パンだとパン自体にバターや砂糖が含まれたりして、脂質や砂糖の摂りすぎにつながる場合があります。
- 朝は「パン」派の方は、この機会にご飯の回数を増やし、朝食を食べない方は、まずは手軽に食べられる朝「ご飯」から始めてみませんか?

こんな朝「ご飯」食はいかが?

鮭フレークでもOK!  
鮭おにぎり



パックを開けてのせるだけ!  
納豆のつけ丼



## つくってみよう! 朝「ご飯」食にもおすすめ「給食レシピ」

**肉みそ** <材料(作りやすい分量)>

大豆水煮 1袋(150g)  
豚ひき肉 100g  
青ねぎ 1/2本(50g)  
油 小さじ1  
みそ 大さじ2・1/2  
砂糖 大さじ2・1/2  
いりごま 大さじ1

- <作り方>
- ① 青ねぎは小口切りにする。みそと砂糖を混ぜ合わせておく。
  - ② 鍋で油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。
  - ③ 豚ひき肉に火が通れば、大豆水煮を加えてよくなじませ、青ねぎを加えてさらに炒める。
  - ④ 全体になじんだら、混ぜ合わせておいたみそと砂糖を加えて、ごまを振ってさらに火を通して仕上げる。



ご飯と相性バッチリなたんぱく質&ビタミンB<sub>1</sub>をプラス! 作り置きにもオススメな、ご飯によく合う1品です。あつあつご飯にのせて丼に、混ぜ込んでおにぎりに、手軽にバランスアップ!



食生活実態調査の結果などはこちら



「京の食育通信」バックナンバーはこちら



次回はカルシウムの話!