



中学校給食の
栄養士より

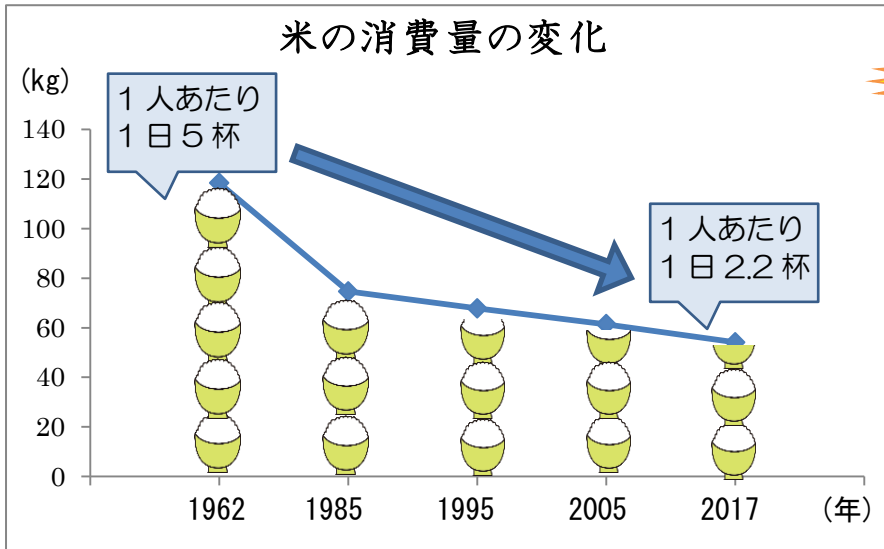
けんしょく 健食ニュース

平成30年度
第7号
京都市教育委員会
平成30年11月発行



わたしたちの食生活と「米」

日本の食生活に欠かせない「米」。米の歴史は古く、重要な食べ物として位置づけられてきました。全国各地でさまざまな品種の米が作られています。しかし、1年間に食べる米の量は年々減ってきています(下図)。



毎食ご飯を食べている人はもういない!?

食生活の変化により、主食にご飯ではなく、パンや麺を食べる量が増えたことが、米の消費量に大きく影響しています。

約60年前と比べると、1年間の1人あたりの米の消費量は**半分以下**にまで減っています。



ご飯を主食とする日本型の食事は、肉・魚・野菜などさまざまな食品や料理と組み合わせやすく、栄養バランスも良くなります。世界中から注目されている日本型の食事の良さを見直して、米をしっかり食べましょう。

旬の食材紹介

大根



今では1年中出回っていますが、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘味が増えています。葉の部分には無機質やビタミン類が、根の部分には消化を助けて胃腸のはたらきを整える栄養素やビタミンCが豊富です。根は部位によって味や食感も違い、葉に近い方が甘く、先に行くほど辛みが強くなります。給食では、「大根のピクルス」「鯖のおろしがけ」などで登場します。

12/12(水)に登場します!



大根のピクルス

食育クイズ

世界で栽培されている米を分類すると、大きく分けて3つの種類に分けられます。日本で主に食べている米は次のうちどれでしょう?

- ① ジャポニカ種
- ② インディカ種
- ③ ジャバニカ種



答え ①ジャポニカ種 「ジャポニカ種」は日本型とも言われていて、その名の通り日本でよく食べられている米です。日本で栽培されている米のほとんどはこのジャポニカ種です。「インディカ種」は細長い形が特徴で、タイ米とも呼ばれる米です。「ジャバニカ種」はジャワ型ともいわれ、米の種類では一番大粒のものです。

日本だけでなく、世界各地でその土地や気候にあった米が作られているのですね。