

# 栄養ニュース

毎月19日は  
「食育の日」です。

令和8(2026)年11月号

保護者のみなさまへ

大阪市立榎本小学校

朝夕の気温差が大きく、日ごとに秋が深まってきました。体調を崩しやすい時期でもあります。秋の味覚を楽しみながら、色々な食べ物を食べて寒さに負けない体をつくりましょう。

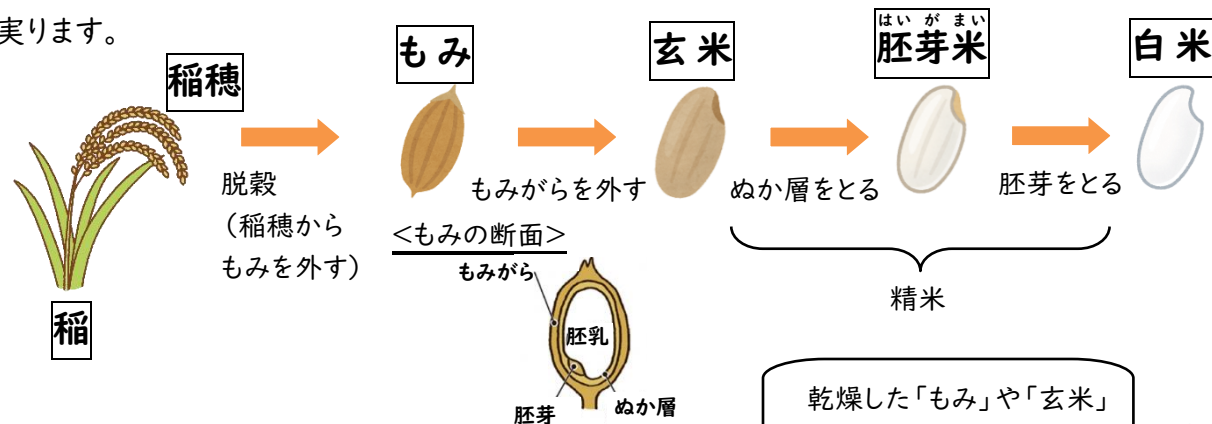
## 米について



米は、世界三大穀物のひとつで、日本では昔から主食として食べてきました。縄文時代前期に日本に伝わり本格的に田んぼで米が作られるようになったのは、弥生時代に入ってからと言われています。日本の気候が稲に合っていたため、全国各地で栽培されるようになりました。炊いて食べるだけでなく、お菓子や酒、調味料など様々な食品に加工して食べています。

## 米のつくり

米は、稲の種子からもみ殻を取り除いたものです。稲の1本の穂からは、50～70粒の米が実ります。



稲1株には、稲穂が約25本あります。2株からとれる米の量(約3500粒)で、茶碗1杯分のごはんになります。

## 米ができるまで

米 ← 八 ← 十 ← 八

「米」という漢字は、「八十八」という文字からできたとされています。米ができるまでには、88回もの手間がかかるという意味です。今は昔と違って機械も使用していますが、田んぼを耕したり、苗を育てたりと田植えをする前にも作業があります。また、植えた後は、稲が十分成長できるように水の量の調整や害虫の予防を行うなど、収穫までにたくさんの手間がかかっています。

## 米の栄養

主にエネルギーのもとになる炭水化物が最も多く、たんぱく質や脂質、ビタミン類、カルシウムなどが含まれています。特に玄米には、ビタミンB群や食物繊維が豊富です。玄米を食べる時は、白米よりも少しかたいので、よくかんで味わって食べましょう。唾液と混ざり甘味も感じるができます。

米は「粒」のため、パンや麺などの「粉」よりもよくかむことができます。かむことは、食べ物を細かくするだけでなく、あごや舌の筋肉を使うため、脳を活発に動かす働きもあります。

## 日本の食を支える米

国内で食べられる食料のうち、どのくらいを国内で生産できているかを示した割合を、食料自給率といいます。日本の食料自給率は、カロリーベースで令和7年度は37%と多くを輸入に頼っています。一方、米の品目別自給率は、令和6年度で約99%です。米は、国内で生産することができる大切な食料のひとつです。

毎日の食事に米を取り入れることは、日本の農業を支えることにもつながります。しかし、米を食べる量が減少しています。1人当たりの年間の米の消費量は、1962年は約118kgでしたが、2024年度には約53kgとなっています(農林水産省HPより)。昔に比べてパンや麺類といった主食の選択肢が広がったことなどが減少の理由だと言われています。

## 給食について



大阪市では、週に3回米飯献立を提供しています。今年度は、北海道産「ゆめぴりか」、「なつぼし」山形県産「はえぬき」という品種を使っています。中学校では、今年度から白米と玄米を混ぜたごはんを年に数回提供しています。

9月の献立より

～ごはんがすすむ給食おすすめレシピ～

牛ひじきそば

<材料> 4人分

牛ひき肉・・・200g

しそ・・・5枚

ひじき(乾燥)・・・8g

綿実油・・・小さじ3/4

砂糖・・・大さじ1と1/3

みりん・・・小さじ2

うすくちしょうゆ・・・大さじ1

<作り方>

① ひじきをたっぷりのぬるま湯で戻す。

しそは、粗みじん切りにする。

② フライパンに綿実油を熱し、牛ひき肉をいため、さらにひじきをいためる。

③ いたまったら、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味付けし、最後にしそを入れる。

ごはん添えていただきます。

