

給食だより 11月

2015年 11月
大阪市立
てんがちゃや小学校

こめ 米について知ろう

すいでん ゆた みず たいよう ひかり そだ いね しゅう
水田で、豊かな水と太陽の光をたっぷりあびて育った稻が、収
じき きゅうしきく がつ なか ことし
かくの時期をむかえました。給食でも、11月の中ごろより、今年
しんまい とうじょう しんまい あじ
とれた新米が登場します。とれたての新米を味わってください。

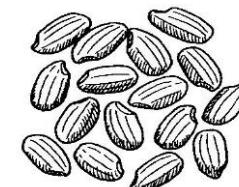


こめ 米の種類

こめ まい ごめ わ
米はうるち米ともち米に分かれ、さらにジャポニカ種とインディカ種に分けられます。日本で普段ごはんとして食べられているのはジャポニカ種です。

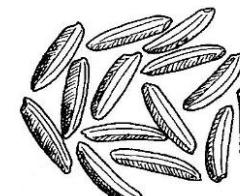


ジャポニカ種



つぶ まる たべる
粒が丸く、食べる
ねばねばと粘りがあります。

インディカ種



ほそなが つぶ ねば すぐ
細長い粒で粘りが少なく、
いたりょうり てき 炒め料理に適しています。

ごはんは味が淡白なため、和風、洋風、中華風を問わず、どのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混ざることで、味の幅も広がり、味わい深くなります。



11月の がつ
きゅうしょくもくひょう

けんこう からだ
へすききらいしないで健康な体をつくろう！～



こめ 米クイズ

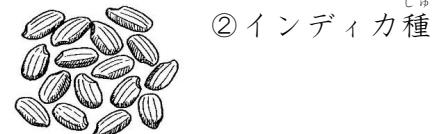


1. 私たちが普段食べているお米は、どちらでしょう？

- ① うるち米 ②もち米

2. ジャポニカ種とインディカ種のどちらが細長いでしょうか？

- ① ジャポニカ種

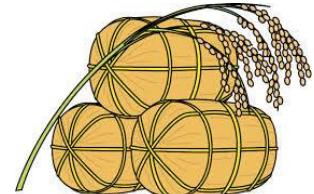


- ②インディカ種



3. 世界で生産されているお米の種類はどれくらいでしょうか？

- ① 1万種類以上 ② 10万種類以上 ③ 100万種類以上



4. 茶碗1杯（やく150g）には、

なんぶくらいい こめ ぱい
何粒位の米が入っているでしょう？

- ①やく1250粒
②やく2250粒
③やく3250粒



5. ごはん1ぱい分のエネルギーは

どのくらいでしょう？

- ①やく150キロカロリー
②やく250キロカロリー
③やく350キロカロリー



6. 米にふくまれる、おもな栄養素はなんでしょう？

- ①ビタミンC ②たんぱく質 ③炭水化物

