

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稲が、収
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
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

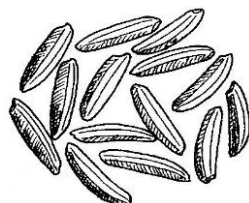
こめ 米はうるち米ともち米に分かれ、さらにジャポニ
カ種とインディカ種に分けられます。日本で普段ご
はんとして食べられているのはジャポニカ種です。



ジャポニカ種



インディカ種



つぶ まる た つぶ ねば すく
粒が丸く、食べる 細長い粒で粘りが少なく、
ねば りょうり てき
と粘りがあります。 炒め料理に適しています。

あじ たんぱく わふう ようふう ちゅう かふう と
ごはんは味が淡泊なため、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。

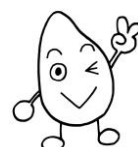


11月の きゅうしょくもくひょう

けんこう からだ
～すききらいしないで健康な体をつくろう！～



こめ 米クイズ



わたし ふだん こめ
1. 私たちが普段食べているお米は、どちらでしょうか？

- 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

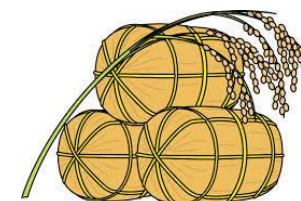


② インディカ種



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、
何粒位の米が入っているでしょうか？

- 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か？

- 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すか？

- ① ビタミンC ② たんぱく質 ③ 炭水化物

