



第67号  
平成28年 秋号  
八潮市教育委員会

## お米を食べよう!

お米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ご飯は、和・洋・中、どんなおかずともよく合います。ご飯を中心に、いろいろなおかずを組み合わせる「日本型食生活」は、栄養バランスも優れています。

今年も、新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特徴です。収穫に感謝して、美味しくいただきますよ!



### お米の豆知識

#### お米のパワーで元気いっぱい!

- ①ごはんは体と脳を動かすエネルギー源!  
お米の約7割は、エネルギーとなる「炭水化物」です。
- ②ごはんを食べて、かむ力がアップ!  
ごはんはパンや麺と違い粒状なので、よくかむ習慣が身につく、むし歯や肥満を防ぎます。
- ③ごはんを食べて、お腹すっきり!  
ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれているので、栄養満点です。

#### 「うるち米」「もち米」の違いは?

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、赤飯やおこわにして食べる粘り気の違いのお米は「もち米」です。

もち米は「アミロペクチン」、うるち米は「アミロペクチン」と「アミロース」というでんぷんの成分でできています。この「アミロペクチン」が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。

#### お米は何種類あるの?

日本で作られているお米の品種は、あきたこまち、ひとめぼれ、ササニシキなど、全部で300種類もあります。中でも、日本で一番人気のあるお米はコシヒカリです!

みなさんのお家では、どんな種類のお米を食べていますか?お店にもいろいろな種類があるので、食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのもいいですね。

#### お米からできる食べ物な~んだ?

白米

つぶす

粉にする

発酵させる

ご飯・もち あられ・せんべい  
かしわもち・もなか ビーフン・米粉パン  
酢・酒・みそ 酔・酒・みそ 酔・酒・みそ 酔・酒・みそ  
みりん



昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほかにも、粉にしたり、発酵させて、いろいろな形で食べられてきました。食べ物には、昔の人の知恵がたくさんつまっているんですね。



## 11月2日(水)と1月27日(金)は「おむすびの日」です!

八潮市の小中学校では、食育の一貫として毎年11月の「彩の国食育月間」と、1月の「給食記念日」に合わせて、おむすびの日を実施しています。この日の昼食は、各家庭から持参したおむすびと、八潮産の長ねぎを使った具沢山の汁をおかずとして食べます。

この機会に、ぜひお子さんと一緒に「おむすび」作りを行うなどして、楽しいおむすびの日となりますように、ご協力をお願いいたします。



### 「おむすびの日」の目的とは?

- おむすび(食)を通して、親子の絆を強くむすぶ【感謝の心】
- むかしから食べてきたお米を大切に、日本食の良さを見直す【伝統文化に学ぶ】
- すきなものをばかり食べていませんか、食べ物を無駄にいませんか【偏食と節約】
- びょうきから自分の身体を守る食生活を考える【健康面】

### レシピ紹介 2種類のおむすび!

おむすびの日にぜひ作ってみてください。



#### 【材料】

ごはん 茶碗2杯分  
\*おむすび2個分の量です。

#### 【作り方】

ごはんの準備: 米を洗って炊飯器に入れ、30分浸水してから炊きます。

#### ☆こまちゃんチーズおむすび

##### 【材料】(1個分)

炊いたごはん 茶碗1杯分  
小松菜 10g  
チーズ 10g  
かつおぶし 少々  
白ごま 少々  
しょうゆ 大さじ1/2

##### 【作り方】

- ①小松菜を茹でて、0.5センチくらいの幅で細かく切る。
- ②チーズは、細かく刻む。
- ③ボールに、炊いたごはん①の小松菜、②のチーズ、かつおぶし、白ごま、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④好きな形ににぎって完成。

#### ☆鶏そぼろのおむすび

##### 【材料】(1個分)

鶏ひき肉 20g  
ねぎ 3g  
酒 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2  
油 小さじ1/2

##### 【作り方】

- ①ねぎを細かく刻む。
- ②鶏そぼろを作る。
- ③フライパンを熱し、油、鶏ひき肉を入れ弱火で炒める。
- ④肉の色が変わったら、①のねぎ、酒、砂糖、しょうゆを加えて、箸でかき混ぜながら、ポロポロになるまで炒める。
- ④ボールに炊いたごはん②の鶏そぼろを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤好きな形ににぎって、のりを巻いて完成

★作る前には、手をしっかりきれいに洗いましょう。  
ラップを使ってにぎると簡単にできますよ。

