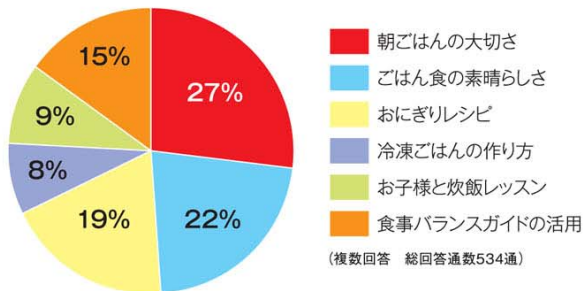


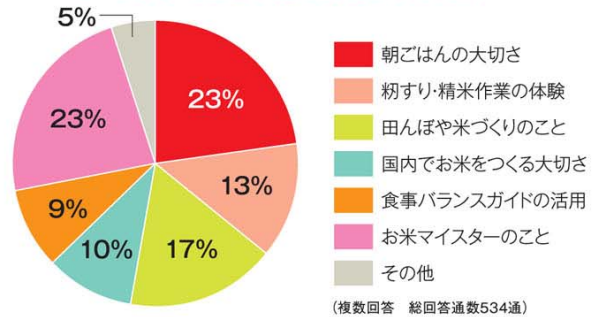
お届け! ごはんパワー教室受講児童の保護者向けアンケート集計

お届け! ごはんパワー教室を受講した児童に『保護者の皆様へ』という12ページのめざましごはんパンフレットを配布いたしました。このパンフレットは児童が家庭に持ち帰って保護者に渡してもらうことによって 授業を家庭で共有していただくことを意図しております。内容は①子どもたちにとっての朝ごはんの大切さ ②おとなにとってのごはん食の利点 ③朝ごはんの簡単おにぎりレシピ ④おいしいごはんの冷凍保存法 ⑤親子で楽しむ炊飯レッスン ⑥食事バランスガイドの活用などを収録しております。アンケートはこのパンフレットについて返信ハガキによるアンケート調査を行ったものです。

Q1 めざましごはんパンフレット中で参考になった項目は何ですか?



Q2 お子様は学校での「ごはんパワー教室」についてどのようなことを家庭で話されましたか?



Q3 お子様がおはんを食べるためのアイデアは? (抜粋)

- ・揚げ玉、青ねぎ、ごまを、めんつゆで和えてご飯に混ぜておにぎりにする。
- ・のりとスライスチーズ、しそを巻いた爆弾おにぎりが好き。
- ・顔おにぎりを作ると楽しい。一緒に誰かの顔を作る。
- ・オムライスサイズ。ライスの中に何種類野菜が入ってるか子供たちに当ててもらう。
- ・納豆に卵を入れて軽く焼き、海苔、ネギ、醤油をかけてごはんにのせて食べる
- ・おさくらごはん(米3合、醤油大さじ3、おさけ大さじ1)。毎日食べても子供はあきない
- ・たこ焼きプレートにご飯を入れ、具を一つずつ変えてロシアンおにぎりにする。
- ・おやつにホットケーキミックスに残りご飯を少し入れて焼く。一緒に作るとよりいい。
- ・唐揚げを卵で甘くとじてご飯の上にかけてネギをちらす。簡単で美味しい。
- ・ご飯を粗くつぶして円盤状にし焼き、具を挟んでライスバーガーにする。
- ・ごはんギョーザはおやつになる。
- ・チャーハン、豚挽き肉、キャベツ、ご飯をまぜ、餃子の皮につつま焼く。
- ・毎朝、おにぎりの具を小皿に並べて、子供の注文をきき板前のように目の前で握るとたくさん食べる。
- ・アルミホイルにご飯を薄く延ばしてしょう油をかけて焦げ目がつくくらいまでオーブントースターで焼く。
- ・夏は食欲が落ちるので梅干を入れご飯を炊くと梅ご飯ができる。
- ・刻みシソを入れるとさっぱりしていて食欲アップする。
- ・おでんや煮物の残り汁等を利用し炊き込みご飯を作る。
- ・ご飯にこんがり焼いたサンマを混ぜると良く食べる。
- ・ごはんケーキ。好きな具をご飯にはさみ、上にほうれん草を敷く。型を使うとうまくできる。

全国の保護者様から多くのアイデアをいただきました。



お米マスターってどんな人なの?

信頼されている地域のお米屋さんです!

お米マスターとは、本会が認定している資格です。お米の特性(品種特性、精米特性、ブレンド特性、炊飯特性)を見極めることができ、そのお米の特長を最大限活かした「商品づくり」を行ない、そのお米の良さを消費者との対話を通じて伝えることができるのがお米マスターです。

1 全国の田んぼからおいしいお米を探すチカラ

多種多様なお米の中から、食べる人の好みや用途に合ったお米を探すチカラが、お米マスターの1つ目のチカラです。



2 おいしいお米の特長を活かすチカラ

お米の特長を活かし、精米方法やブレンド技術を駆使しながらおいしいお米に仕上げる技術が、お米マスターの2つ目のチカラです。



3 お米のおいしい食べ方と食文化を伝えるチカラ

お米の食文化を伝えるとともに、お米がどのように栽培されたかという情報や特性を伝え、最もおいしく炊いて食べる方法をアドバイスするチカラが、お米マスターの3つ目のチカラです。

