

優秀賞

平成 21 年 12 月 日 発行



ジュニアお米マイスター
が伝える

ごはんパワー新聞

(学校名)
田沢小学校

ごはんパワー? びっくりクイズ!

第1問
作付け量の全国一位のお米はこのお米?
1. コシヒカリ 2. きたこまち 3. とよひめ

第2問
朝ごはんを食べることで何が起こる理由は何でしょうか?
1. プラスチックのゴミが 2. 腸胃が弱くなる

第3問
バランスのよい食べ方はどっちでしょう?
1. 稲穂食 (お米を中心に他のものを食べる)
2. 棒食 (お米以外のものを食べる)

答 え


理想の大人になるため

ごはんパワー教室でわかったこと

① 早寝早起き
人間は体の中に時計を持って毎日同じリズムで生活しないと時計が狂ってしまいます。同じリズムを保つために、夜は早く寝て、朝は早起する。習慣をつけることが大切です。

② しっかりごはんを食べる
朝は早起して朝ごはんを食べてください。有酸素運動選手はバランスを考えながらごはんを食べます。ごはんをしっかり食べることは、体力の基本です。

③ 基礎代謝を上げる
基礎代謝とは、生きていくために必要とするエネルギーの消費のことです。基礎代謝が高い人は太りにくく、健康でいられます。基礎代謝を上げるためには、適度に運動をすることが大切です。



ごはんパワー 雑語!!

五七五

米作り 心をこめた 五年生	おこめ食べ 元気いっぱい 五年生	朝ごはん おいしく食べる 五年生
---------------------	------------------------	------------------------

日本のお米の歴史

縄文時代、9国から各地、東洋(中国)から日本に伝わったという説がある。米は昔、穀(田にのみ)として使われていた。1970年代には、お米まで至食が中心であったが、お米が中心になるようになった。1993年に米不足により、平成の米騒動が起きたため、外国の米などが輸入されるようになった。

私達の大好きなコシヒカリ
コシヒカリは漢字で書くと越光と書きます。コシヒカリとは稲の品種の一つで味が粘りがあるので、全国でも非常に人気があります。日本各地で最も栽培されているが、栽培している地域により味が異なります。品種でもお米の産地や栽培方法によって味が異なります。最も有名な品種として全国的にも非常に有名です。

編集後記

担任氏名 (山口 平人)

お米についていろいろ話を聞き、精米体験をして以来、給食の残飯量も劇的に少なくなりました。お米が偉い、おいしいことを知り、また、自分で体験することで、お米の大切さを知り、考えることのできた瞬間だと思います。

(担当の先生がご記入してください)

2009のお米売り上げベスト10

7位 富山コシヒカリ	6位 ひとめぼれ
2位 新潟三和コシヒカリ	7位 馬場の町
3位 特別栽培米三和コシヒカリ	8位 あまのこまち
4位 匠の米ハツモ	9位 コシヒカリ
5位 新米・宮崎産コシヒカリ	10位 胚芽米 神代いんげん米

平成21年度 農林水産省 次世代米消費推進事業