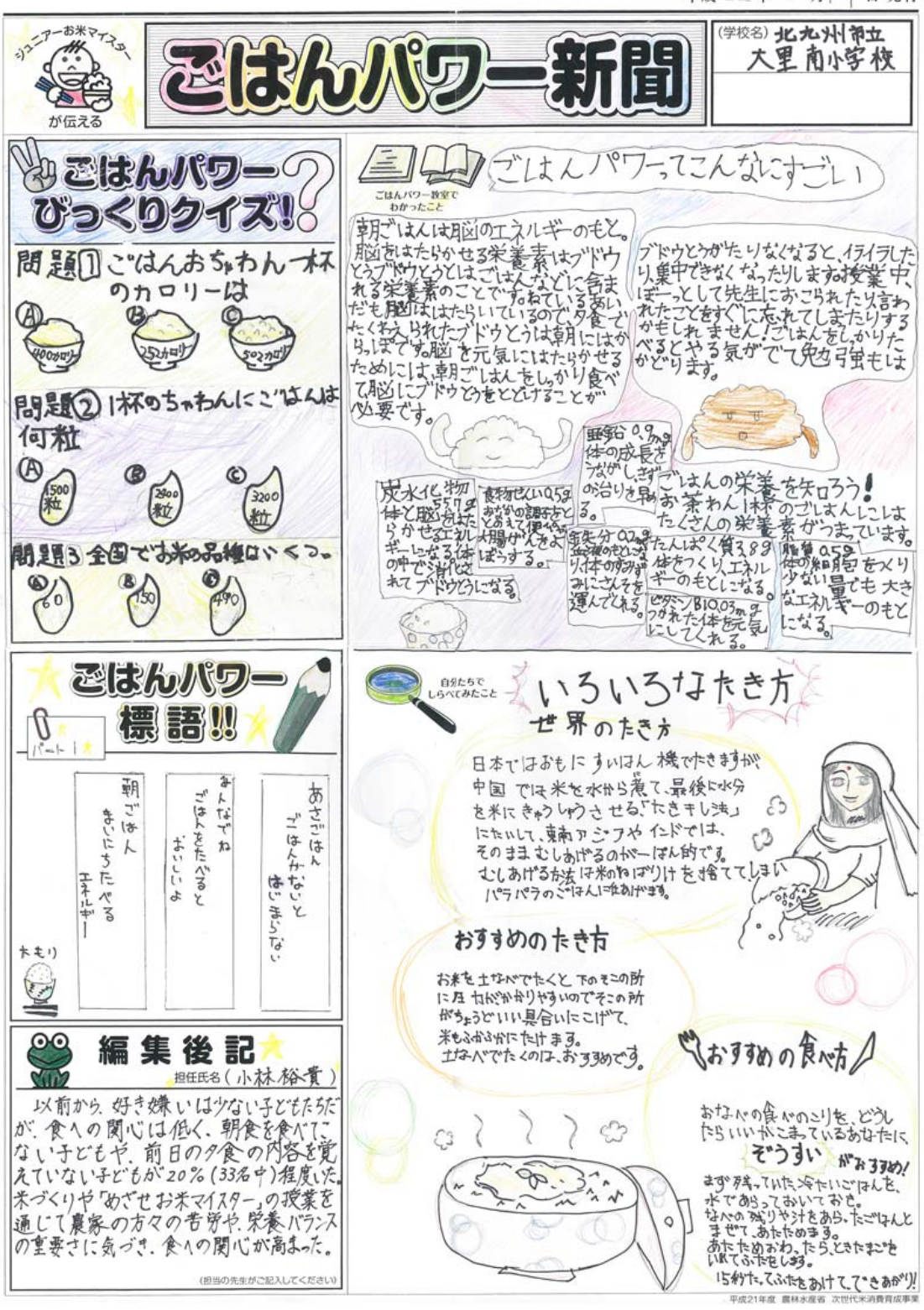
優秀賞



平成22年 1月14日発行

ジュニアーお米マイスター が伝える

ごはんパワー新聞

(学校名) 北九州市立 大里南小学校

ごはんパワー びっくりクイズ!?

問題1 ごはんおちゃわん一杯のカロリーは

A 400カロリー　B 250カロリー　C 500カロリー

問題2 1杯のちゃわんにごはんは何粒

A 1500粒　B 2900粒　C 3200粒

問題3 全国でお米の品種はいくつ

A 60　B 150　C 490

ごはんパワーってこんなにすごい

ごはんパワー教室でわかったこと

朝ごはんは脳のエネルギーのもと。脳をはたらかせる栄養素はブドウとうブドウとうとはごはんなどに含まれる栄養素のことです。ねている間も脳ははたらいているので、夕食でたくわえられたブドウとうは朝にはからっぽです。脳を元気にはたらかせるためには、朝ごはんをしっかり食べて脳にブドウとうをとどけることが必要です。

ブドウとうがたりなくなると、イライラしたり集中できなくなったりします。授業中、ぼーっとして先生におこられたり言われたことをすぐに忘れてしまったりするかもしれません！ごはんをしっかりたべるとやる気がでて免疫力もはねかえります。

ごはんの栄養を矢ロろう！

お茶わん1杯のごはんにはたくさんの栄養素がつまっています。

- 炭水化物 55.7g 体と脳をはたらかせるエネルギーになる。体の中で消化されてブドウとうになる。
- 食物せんい 0.5g おなかの調子をととのえて便やをばっする。腸がんをよぼうする。
- 亜鉛 0.9mg 体の成長をうながし、ずの治りを早める。
- 食塩相当量 0.0g 体のもとになる。
- たんぱく質 3.8g 体をつくり、エネルギーのもとになる。
- 脂質 0.5g 体の細胞をつくり少ない量でも大きなエネルギーのもとになる。
- ビタミンB1 0.03mg つかれた体を元気にしてくれる。

ごはんパワー標語!! パート1

- あさごはん ごはんがないと はじまらない
- みんなでね ごはんをたべると おいしいよ
- 朝ごはん まいにちたべる エネルギー

編集後記

担任氏名(小林裕貴)

以前から、好き嫌いは少ない子どもたちだが、食への関心は低く、朝食を食べてこない子どもや、前日の夕食の内容を覚えていない子どもが20%(33名中)程度いた。米づくりや「めざせお米マイスター」の授業を通じて農家の方々の苦労や、栄養バランスの重要さに気づき、食への関心が高まった。

(担当の先生がご記入してください)

いろいろなたき方

自分たちでしらべてみたこと

世界のたき方

日本ではおもに すいはん機でたきますが、中国では米を水から煮て、最後に水分を米にきゅうしゅうさせる「たきモし法」にたいして、東南アジアやインドでは、そのまま むしあげるのがーぱん的です。むしあげる方法は米のねばりけを捨ててしまいパラパラのごはんに仕あがります。

おすすめのたき方

お米を土なべでたくと、下のそこの所に月日がかかりやすいのでそこの所がちょうどいい具合いにこげて、米もふっくらにたけます。土なべでたくのは、おすすめです。

おすすめの食べ方

おなべの食べのこりを、どうしたらいいかこまっているあなたに、ぞうすいがおすすめ!

まず残っていた冷たいごはんを、水であらっておいておき、なべの残りや汁をあら、たごはんとまぜて、あたためます。あたためおわったら、ときたまごをいれてふたをします。

15分たってふたをあけてできあがり!

平成21年度 農林水産省 次世代米消費育成事業

福岡県北九州市大里南小学校