

最優秀賞

平成 22 年 / 月 2 / 日 発行



コミュニティーお米マスター
が伝える

ごはんパワー新聞

(学校名)
朝日ヶ丘小学校

ごはんパワー? びっくりクイズ!

第1問
お腹の持ちがよいのはどれでしょう?

① パン ② 米類 ③ ごはん

第2問
全国1位の作り手の品種はどれでしょう?

① シシトウ ② 赤ヒカリ ③ もろ米

第3問
ごはん1杯にたんぱく質はどれくらい入っていますか?

① 6.2g ② 3.2g ③ 4.3g

朝ごはんは脳のエネルギーのもと!

ごはんパワー教室でわかったこと

脳をはたらかせるブドウ糖

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、脳のブドウ糖をよけることが必要。

ブドウ糖がたまること → イライラ、集中できない、太りすぎる、他に言いたくないことを覚えておける。

たんぱく質、炭水化物(糖質)、脂質、ビタミンB1、食物せんい、鉄分、亜鉛

すごいぞ! ごはんの栄養!

どうやたら早く起きれるか考えてみよう

- 前の日は早くねる。(夜ふかしをしない)
- 早ね早起きの習慣をつける。

お茶碗1杯のごはんにはたくさんの栄養素が詰まっている。
ごはん1杯分(150g) 252kcal

ごはんパワー 標語!!

朝ごはん
しっかり食べて
元気にすごそう。

ブドウ糖
脳にとどいて
頭がはたらく

編集後記

担任氏名(先崎 浩子)

朝ごはんが脳や心に大切なことを知り、朝ごはんを食べることへの意識が育ってきました。またバケツ稲づくりの収穫体験から、農家の人の稲作の苦労や注意点を実感させられました。古くから日本の主食であるお米を大切にしていきたいと思っています。(担当の先生がご記入してください)

田んぼの役割・生き物

自分たちでしらべてみたこと

田んぼの役割

- 地下水が飲み水!
- 田んぼはためられた水は地下水となり、わたしたちの飲み水にもなる。

田んぼの生き物

- アマガエル: 害虫を食べてくれる。毒の吸盤で糸くずがみつき、害虫をつかまえる。
- ドジョウ: 田んぼの泥の中にすんでいる。泥をかき回し、体の根に酸素を送り、もともと小さな虫を食べる。
- 田んぼ: 自由自在に飛び回り、害虫を食べてくれる。

他にも...

ダムは...
あせがダムの役割を果たし、台風や集中豪雨の被害をふせき私たちの国土を守っている。
空気をきれいにする?
緑色の葉は光合成(太陽の光と水と炭酸ガスから糖類と酸素をつくりだすこと)できれいな空気(酸素)をつくりだす。

生き物を利用する農法がある!

アマガエル農法
田んぼの害虫や雑草、始めて食べたり足で踏んだりして、田んぼに酸素を供給してくれる。また、アマガエルの糞は、田んぼの肥料にもなる。

平成21年度 農林水産省 次世代米消費啓蒙事業