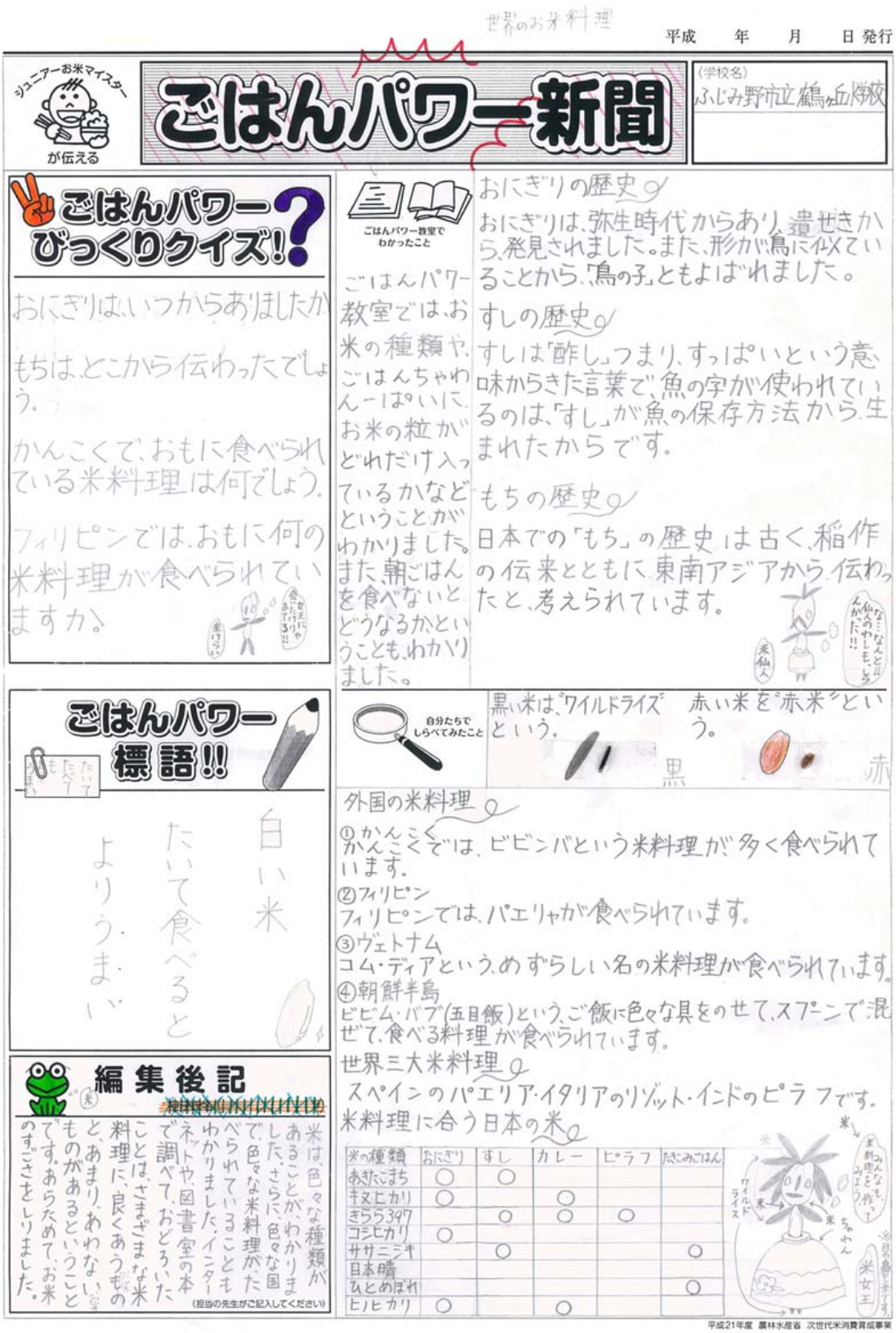
優秀賞



世界のお米料理

平成　年　月　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) ふじみ野市立鶴ヶ丘小学校

ごはんパワーびっくりクイズ!?

おにぎりはいつからありましたか

もちはどこから伝わったでしょう。

かんこくで、おもに食べられている米料理は何でしょう。

フィリピンでは、おもに何の米料理が食べられていますか。

ごはんパワー教室でわかったこと

ごはんパワー教室では、お米の種類や、ごはんちゃわん一ぱいに、お米の粒がどれだけ入っているかなどということがわかりました。また、朝ごはんを食べないとどうなるかということも、わかりました。

おにぎりの歴史

おにぎりは、弥生時代からあり、遺せきから、発見されました。また、形が鳥に似ていることから、「鳥の子」ともよばれました。

すしの歴史

すしは「酢し」つまり、すっぱいという意味からきた言葉で、魚の字が使われているのは、「すし」が魚の保存方法から、生まれたからです。

もちの歴史

日本での「もち」の歴史は古く、稲作の伝来とともに、東南アジアから伝わったと、考えられています。

ごはんパワー標語!!

白い米
たいて食べると
よりうまい

自分たちでしらべてみたこと

黒い米は、"ワイルドライズ"という。

赤い米を"赤米"という。

外国の米料理

①かんこく
かんこくでは、ビビンバという米料理が、多く食べられています。

②フィリピン
フィリピンでは、パエリヤが食べられています。

③ヴェトナム
コム・ディアという、めずらしい名の米料理が食べられています。

④朝鮮半島
ビビム・バプ(五目飯)という、ご飯に色々な具をのせて、スプーンで混ぜて、食べる料理が食べられています。

世界三大米料理

スペインのパエリア・イタリアのリゾット・インドのピラフです。

米料理に合う日本の米

米の種類	おにぎり	すし	カレー	ピラフ	たきこみごはん
あきたこまち	○	○			
キヌヒカリ	○		○		
きらら397		○	○	○	
コシヒカリ	○				
ササニシキ		○			○
日本晴					
ひとめぼれ					○
ヒノヒカリ	○		○		

編集後記

米は、色々な種類があることが、わかりました。さらに、色々な国で、色々な米料理がたべられていることもわかりました。インターネットや、図書室の本で調べて、おどろいたことは、さまざまな米料理に、良くあうものと、あまり、あわないものがあるということです。あらためて、お米のすごさをしりました。

(担当の先生がご記入してください)

平成21年度 農林水産省 次世代米消費育成事業

埼玉県ふじみ野市立鶴ヶ丘小学校