



ごはんパワー新聞

(学校名)
武蔵野市立境南小学校
(クラス名)
5年1組

ごはんパワー？ びっくりクイズ！

問1 日本人の主食はなぜパンではなくごはんなのでしょう？

- ① 日本の気候や風土にあっているから。
- ② もともと日本にあったから。
- ③ いろいろな種類があるから。

問2 お米に期待できる栄養素はなんでしょう？

- ① しほう ② ビタミンC ③ 炭水化物

問3 ごはんは茶碗1杯で約何kcalでしょう？

- ① 200 kcal ② 250 kcal ③ 300 kcal

図-5 図-6 図-1 図-2

すごいぞ！朝ごはん

朝ごはんは
脳のエネルギー

脳を働かせているブドウ糖。この栄養素は、ごはんの成分に含まれています。ごはんを食べて、脳が元気に活動できるようにしましょう。

朝ごはんを食べると

朝ごはんを食べると、体が元気になります。朝ごはんは、一日の活動のエネルギーになります。

パンとのちがい

パンとごはん。両方とも主食になります。パンは、小麦粉から作られます。ごはんは、お米から作られます。ごはんは、パンよりも栄養価が高いです。



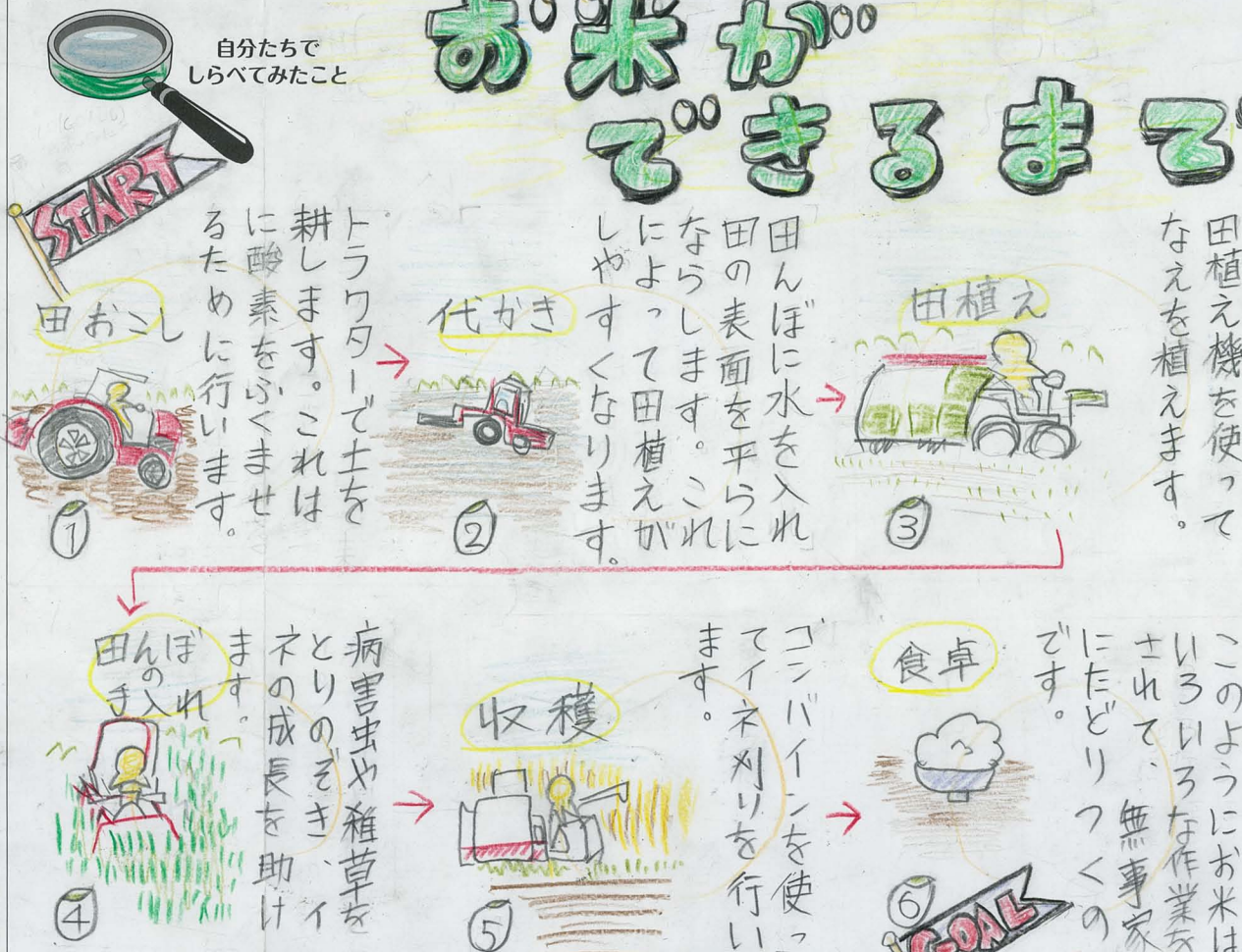
朝ごはんは必ず食べよう！

ごはんパワー 標語！！

ごはんパワー
すごいぞ！栄養
まねてんだ！

1日の
元気のもと
朝ごはん

お米が できるまで



お米が家までくまでには、たくさんの苦労があるんだね。これからは感謝して、お米を食べるようにしたいね。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		土作り	田植え	田植え		防除		収穫	出荷		
			稲刈り								
					水管理						

お米作りの
一年間

編集後記

担任氏名 (加藤 裕康)

子どもたちは、4月からお米の学習を続けてきました。社会科では、米作農家の工夫や苦労を学びました。長野県飯山での宿泊体験では、どろどろにぬかるんだ田んぼで苦労しながら稲刈りを行いました。

また、お米マイスターを呼んで話を聞いたり、米粉を使ってクレープ作りをしたりして、学習を発展させました。分かったことをうまくまとめましたね。

(担当の先生がご記入してください)