



ごはんパワー新聞

(学校名)
横浜市立瀬谷さくら小学校
(クラス名)
5年 / 組

ごはんパワー? びっくりクイズ!!

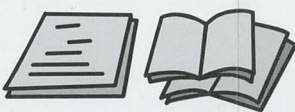
米の生産量が大きい都道府県は?



お米の種類で一番人気なのは?



ごはん1杯でとれる炭水化物の量はどれくらい?



ごはんパワー教室で
わかったこと

★お米の検査★

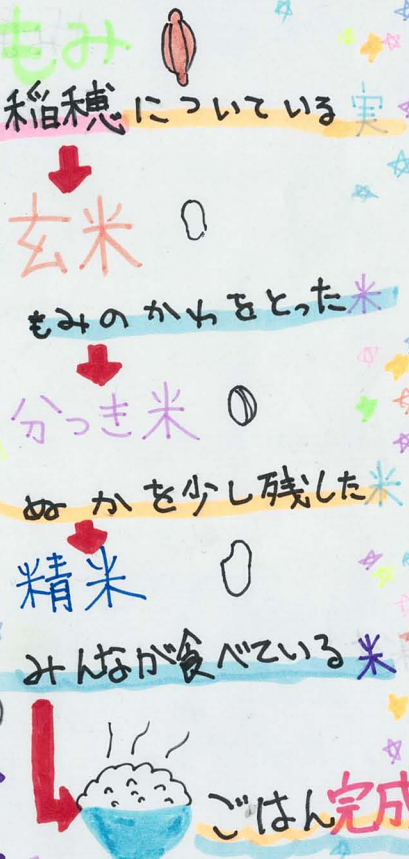
お米屋さんなどのお米の取引には
玄米で行なわれるため、玄米の品質
を1等、2等、3等といった等級に分
ける検査が行われています。

★月匈をはたらかせる ブドウ米唐

月匈をはたらかせる栄養素
それは...ブドウ糖!
ブドウ糖とは、ごはんからとれる栄養素です。
ではブドウ糖がたりなくなると...
イライラしたり...集中できなくなったりします。
月匈を元気にするには...
朝ごはんを、しっかり食べて月匈にブドウ糖を
とらせることが必要です!! ブドウ糖を大セカ!

ごはんはすごい!!

★お米の種類★



ごはんパワー 標語!!

ごはんには、
栄養あるよ
たっぷりね!

朝ごはん
きちんとたべて
元気よく



編集後記

担任氏名 (朝川 健太郎)

種もみから稲を育てたり、お米マイスターの話を聞いた
りて、お米に対する興味が高まりました。
「お米の魅力を伝えよう!」をテーマに、自分たちで
課題を決め、調べる学習にも取りくんでき
ました。「みんなにもとごはんを好きになっ
てもらいたい。」という願いをこめて作り上げ
ました。

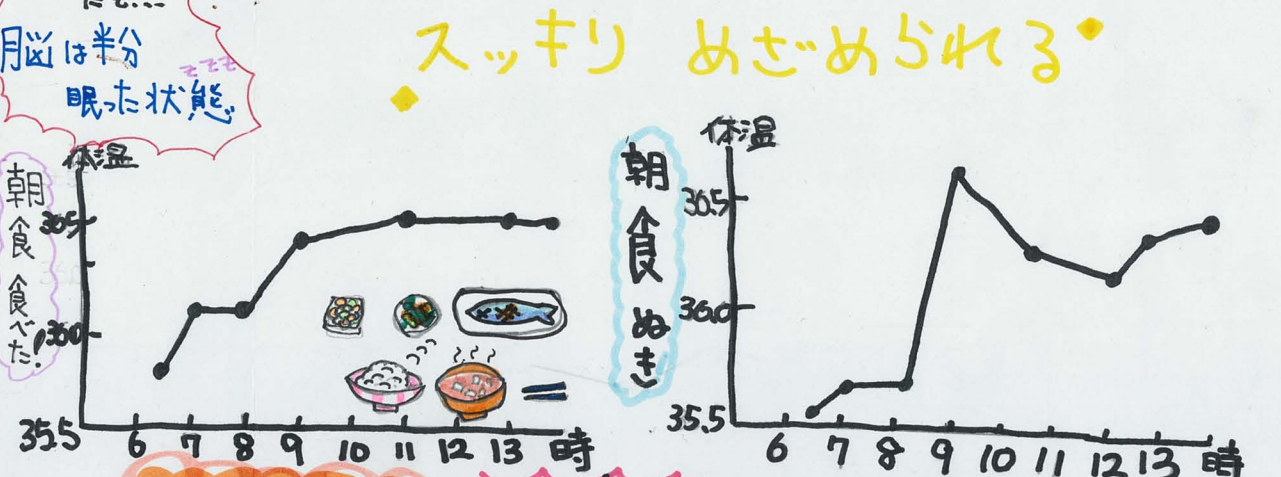
(担当の先生がご記入してください)



自分たちで
しらべてみたこと

朝食の大セカ!

でも...元気な1日は朝ごはんから!
朝ごはんは...すいみん中に下がった体温を上昇させてくれる!



お茶わん1杯の栄養!

No.1 たんぱく質 3.6g 牛乳 170g 約1/2杯分 (111ml)	No.2 脂質 0.5g 6枚セブツ食パン 1/6枚分 (11g)	No.5 食物繊維 0.2mg ほうれん草の葉 2~2.5g分 (7.5g)	No.6 カルシウム 5mg さんま(生) 約1/6尾 (17g)
No.3 炭水化物 (糖質) 55.7g 6枚食パン 3/4個分 (316g)	No.4 亜鉛 0.9mg ブロッコリー 1/2個分 (130g)	No.7 ビタミンB1 0.03mg キャベツの葉 1~2枚分 (7.5g)	No.8 食物繊維 0.5g セロリ 3/4本分 (30g)

150g 252 Kcal

こんなにたくさん!!!