



ごはんパワー新聞

(学校名) 瑞光小学校
(クラス名) 関根 理央
5-3 今野 彩未
中野 さくら

ごはんパワー? びっくりクイズ!!

1. お茶わん1杯分のごはんには
ふくまれる同じ 栄養素 を持った
食べ物は何でしょう? また何??

答え: 1. 小麦 152g
2. 0.5g 小麦 152g

2. 玄米の品質には1等、2等、3等
と等級に分ける検査が行われています。
1等2等3等と印があります。
1等の印は何でしょう?

答え: 1. 丸印
2. 四角印
3. 三角印

3. 好のバランスの良い食事はおにぎり
何コ分でしょう??

答え: 2個分



ごはんパワー教室で
わかったこと

理想の大人になるには、

「元気でいられる生活リズムを

身につけること!!

- ① 早ね早おき!!
- ② しっかりとごはんを食べる
- ③ 基盤たい調を上げる

これが生活のリズム!! が本モカ!!

ごはんパワーを活かす方法!!

バランスの良い食べ方

稲妻食べ!! ごはんを中心にツクサツツに食べていく。
ことを稲妻食べ!! という。

もみから精白米へ



裸米



もみ



玄米



精白米

お米の検査

玄米の品質を1等、2等、3等といった等級に分ける
検査が行われている。

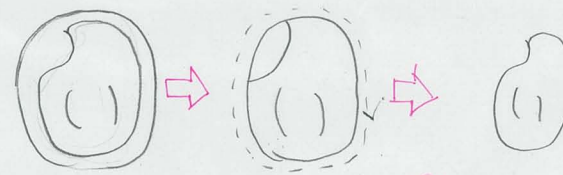
ごはんパワー 標語!!

ごはんはね
たからも
わくれる



自分たちで
しらべてみたこと

玄米 はいが米 白米



～ 米の栄養 ～

● 米の栄養の中心は炭水化物
→ タンパク質

● 日本人は、必要なタンパク質の15%以上を
米からとっている

★ 白米 ★

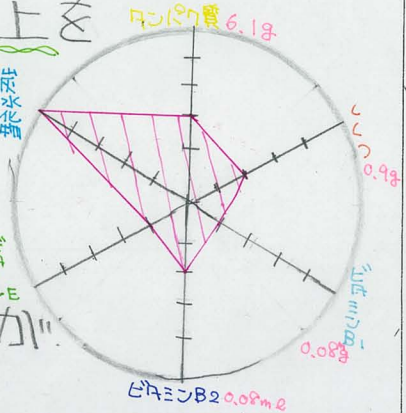
● 一般的に食べられている米。
● ビタミンB1やビタミンEが少ないが、
米のおもな栄養素である炭水化物と
タンパク質が豊富

★ 玄米 ★

● 少しぼろぼろしているが、タンパク質、脂肪、
ビタミンB1、食物せんいがとても豊富

★ はいが米 ★

● はいがの部分に、ビタミンB1やビタミンE無機質
が、とても豊富



編集後記

担任氏名 (大場 朋美)

ごはんパワー教室を通して、バランスのよい食事の仕方が分かり、元気でいられるために生活のリズムを身につけることが大切だということが分かりました。もみから精白米になるまで、体験を通して学び、米の栄養についても調べ、まとめました。

(担当の先生がご記入してください)