



ごはんパワー新聞

(学校名)
葛飾区立白鳥小学校
(クラス名)
5年2組

ごはんパワー？ びっくりクイズ！

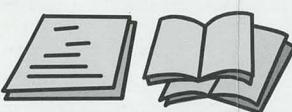
①全国でお米の品種は何品種ありますか？



②世界で一番多くお米が作られている国はどこですか？



③小さい子どもは1日にご飯を何杯食べればいいでしょう。



ごはんパワー教室でわかったこと

脳のエネルギーになる ブドウ糖

ごはんには、ブドウ糖という栄養素が入っていて、ブドウ糖が足りなくなると、1ライラしたり集中できなくなったり、ぼーっとしてしまったりします。

朝ごはんを食べると、やる気が出て、元気強がはかる理由は、ごはんに含まれるブドウ糖が脳のエネルギーになるからです。ブドウ糖がごはんパワー教室で分かったことで、一番すごいと思いました。



稻妻食べをしよう！！

よくかんで食べると
こくまぶいことが

かめばかむほせた液が出て来て、そのだ液が食べ物の消化をよくしてくれます。他には口の中をきれいにし、虫歯も予防してくれます。このことを授業で聞いて僕も絶食などの時には良くかむことを意識するようにしました。



ごはんを中心とした稻妻のように、ジグザグに食べていく食べ方を稻妻食べといいます。食品を食べるには稻妻食べするのがおすすめです。みんなで稻妻食べをしていましょう。

ごはんパワー 標語!!

朝ごはん 食べなきゃ損だよ ごはんパワー
♪どう糖 しっかりされば元気出る
♪バランスよく食べればしっかり回る

世界のお米料理

日本
(イカ飯)

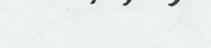


スイス
(海の幸の黄金ピラフ)



クロアチア、バルカン諸国
(サルマ)

フランス
(ドリア)



韓国
(ビビンパブ)



イギリス
(ライス・アンド・ビーフ)



インド
(サフランライス)



ペルー
(アロス・コン・ボヨ)



スペイン
(パエリア)



ハンガリー
(トマト味のスティックド・ピーマン)



中国
(チャーハン)



インドネシア
(ナシゴレン)



編集後記

担任氏名(石川真里)

ごはんパワー教室を受けて、お米にはたくさんの種類があること、お米に含まれるブドウ糖には私たちの体に必要なエネルギーが豊富に入っていることを学習できました。子どもたち自身が自分の食生活を振り返れる良い機会になり、実際に育ってきたお米が世界中で様々な料理になって食されていることに気づくことができました。

(担当の先生がご記入してください)