元気もりもり

11月

宇都宮市立中央小学校
食育だより１１月号

お米のおはなし

日本の主食であるお米の歴史は古く，縄文時代に水田による稲作が中国大陸から伝わました。現在では，北海道から沖縄県まで全国で作られており，美味しさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

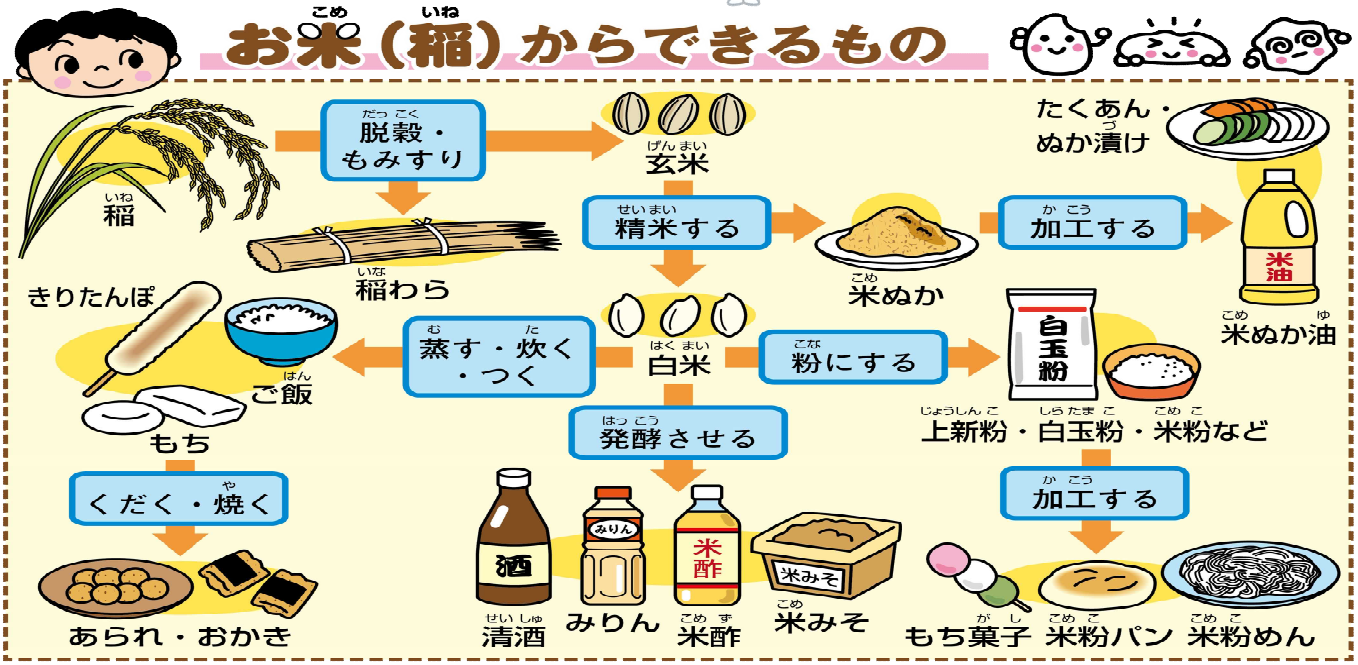
お米の種類と成分

お米には，ご飯として食べる「うるち米」と，もち米やおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは，主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し，うるち米には「アミロース」が20パーセントほど含まれており，このアミロースの割合が高いほど，粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本では，もちもちした食感が人気で，最近では，ミルキークイーン，ゆめぴりか（北海道産）といった「低アミロース米」の品種が増えてます。

収穫に感謝する「新嘗祭」

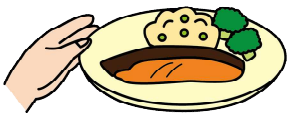
お米や稲作は，日本の年中行事と深く関わっています。　11月23日の新嘗祭は，その年に収穫した新穀を神様にお供えし，五穀豊穣に感謝するお祭りです。日本書紀にも記述されるほど，古くから行われてきた重要な行事です。一般的には『勤労感謝の日』となっていますが，日々の食事は，自然の恵みや多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して，新米をおいしくいただく機会にしましょう。

お米（稲）からできるもの



食事中の「手」、どうしていますか？

食事中，お箸を持っていない方の手はどうしてますか？ひじをついたり，ひざの上など机の下にあったりして，姿勢が悪くなっていることはないですか。



置いたまま食べる場合は，食器に手を添えましょう。

おわんの持ち方

4本の指の上にのせ，親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

５つの基本味と代表的な食べ物

食べたことがないからといって「食わず嫌い」でいるより，何でも興味を持って食べることで，食経験が豊かになります。挑戦してみましょう。

いろいろな食べ物を味わうことで，世界が広がります。

ご家庭でも苦手だからといって食事に出さないのではなく，いろいろな味を広く経験させましょう。

子どもの苦手な味

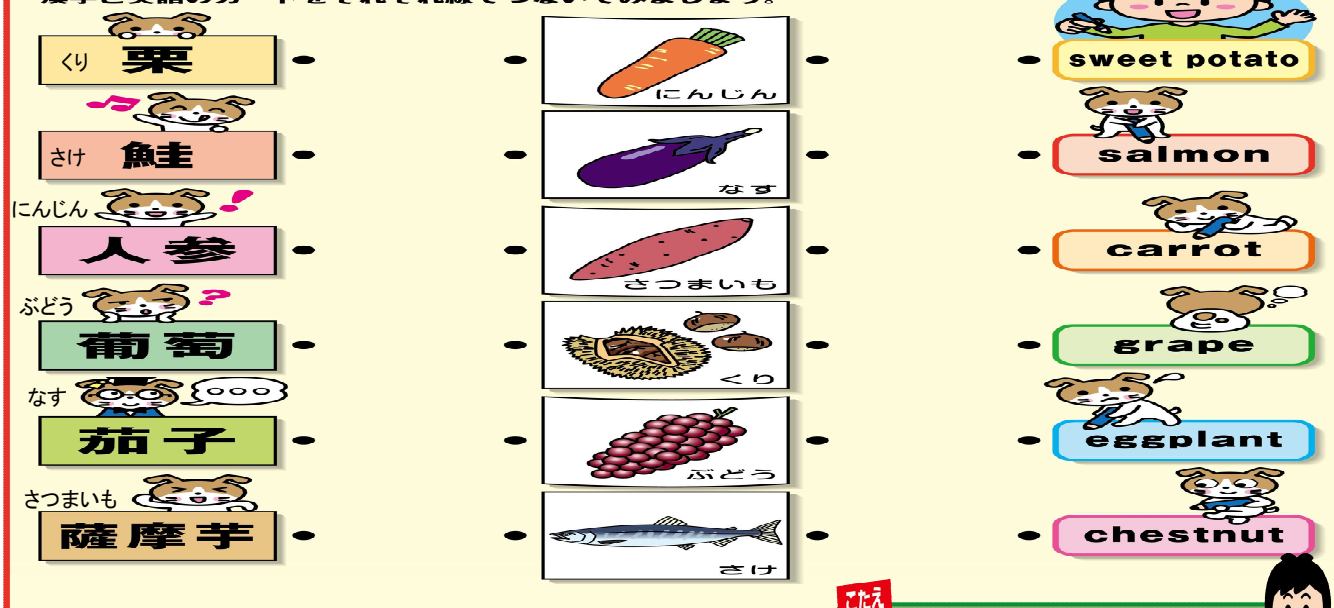
苦味（えぐみ）	酸味
香り	食感

苦手な食べ物を好きになるには？

他の食べ物と一緒に食べる お肉と一緒に食べてみよう！	目をつぶって，食べ物の音を聞いてみる
調理の仕方や味を変えて挑戦してみる	野菜を自分で育てたり，自分で料理をしてみよう

線でつなごう！ 秋の食べもの漢字 & 英語クイズ

秋においしい食べものカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。



こたえ
栗―くり―chestnut　鮭―さけ―salmon　人参―にんじん―carrot
葡萄―ぶどう―grape　茄子―なす―eggplant　薩摩芋―さつまいも―sweet potato

※次回放射性セシウム，放射性ヨウ素の検査は，11月９日（木）に実施します。