

# しょくいくだより

令和元年11月  
京田辺市学校給食委員会

# お米あれこれクイズ



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の和食の文化を守り、これからもなくさず、続けていくことの大切さについて考える日として決められました。和食は給食にもよく出されています。特に行事食や郷土料理はこれからも大切に守るため、給食に出される予定です。

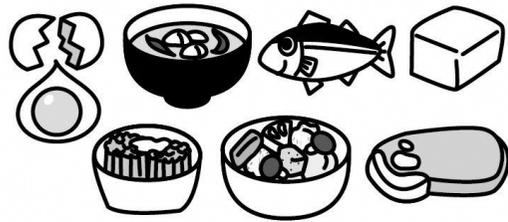


## 和食に欠かせない「ごはん」の魅力

### ★どんな食べ物とも相性がよい

ごはんは、どんな食材とも相性がよく、いろいろな味付けのおかずと合わせることができるので、食事の栄養バランスがよくなります。

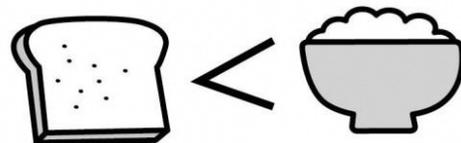
ごはんそのものにも、いろいろな栄養がふくまれています。



お茶わん一杯(150g)あたり	
エネルギー	252kcal
炭水化物	55.7g
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
カルシウム	5g
鉄	0.2g

### ★腹持ちがよい

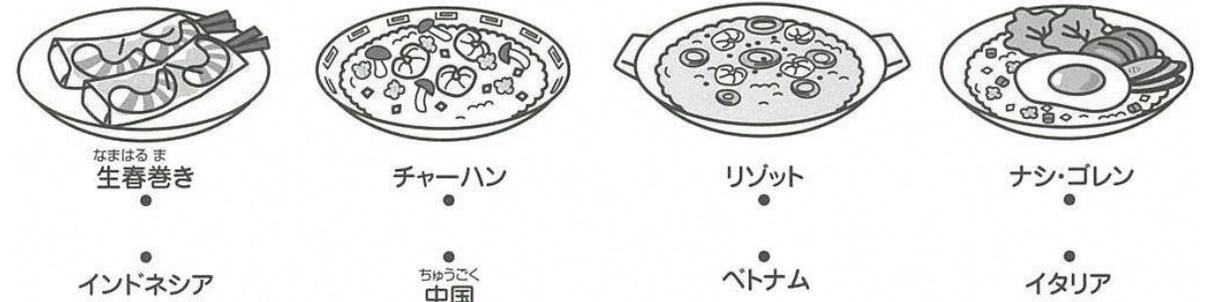
小麦は粉にしないと食べられませんが、米は粒のまま食べられます。小麦粉が原料のパンやめん類に比べると、ごはんは体の中でゆっくりと消化・吸収されるため、おなかがすきにくくなります。



1 米はいろいろな食品の材料になっています。米から作られたものに○をつけましょう。



2 世界にはいろいろな米料理があります。料理名と国をむすんでみましょう。



※こたえは下にあります。

## 和食の日こんだて

11月22日は、給食でも「和食の日こんだて」を出します。

こまつなごまあえ

さばのみそに



たのしみにしていてね。

ごはん

とうふとわかめのすましじる



1. ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ( )  
2. ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ ( )