

11月食育だより

【今月の目標】
日本の食文化を知ろう！

令和2年11月 小学生用

しゅうかくの秋「新米」



秋は「実りの秋」、たわわに実った米も、しゅうかくをむかえる季節です。しゅうかくされたばかりの米は、「新米」ともよばれ、お店で出回りはじめます。新米でたいご飯は、かおりもよく、おいしいですね。

米には、新米とひょうじできる期間が決められています。しゅうかくした年の12月31日までに、ふくろづめされた米（げん米またはせい米）だけが、新米とひょうじできるのだそうです。



しゅうかくした年の12月31日まで

*給食では11月24日においしい梨北米の新米が出ますよ！

お米クイズ

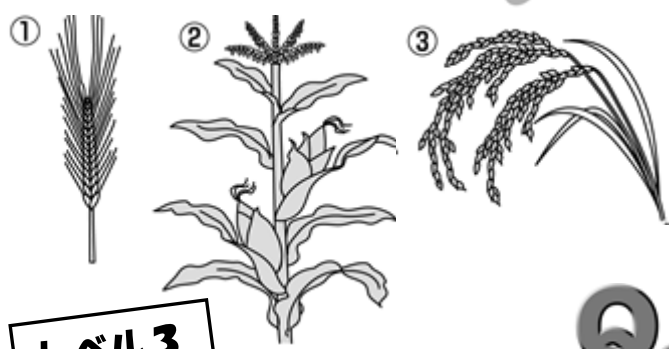
和食の日

11月24日は和食の日
(いいにほんしょく)



Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

レベル1



ボクはイネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくと、重さでおしぎをしているように見えて、「稲穂がたれる」と言うよね。もう一度よく絵を見てみよう！

ボクにはたくさんの栄養がつまっているよ！とくに「炭水化物」という栄養が多くふくまれているよ！

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

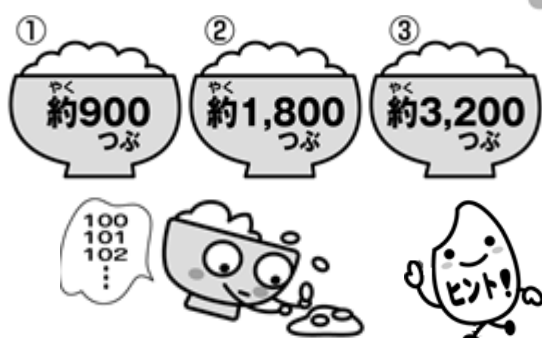
レベル2



- ①おなかの調子を整える働き
- ②脳やからだのエネルギーになる働き
- ③からだの血や肉になる働き

Q. 1杯のお茶わん（ごはん約150g）には、何つぶのお米が入っているでしょう？

レベル3



ボクが約70つぶがついているよ。1杯のお茶わんのためには、45本以上の稲穂を刈り取らないと、きやできないんだって。農家の人は大変だね！



©: 8/12/17
©: 2/12/17
(株)コロムビア印刷 ©: 1/12/17
2772