

# 8月4日は

# 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

## 「みんなで結ぶ栄養の日」



最近ニュースで取り上げられることが多い「お米」。お米は私たち日本人にとってはなくてはならない主食の1つです。今回はお米について一緒に学びましょう。

### ●お米の栄養

お米には身体に嬉しい様々な特徴があります。

#### ①腹持ちが良い

粉食の主食に比べてゆっくり消化吸収されます。

#### ②炭水化物など栄養豊富

脳の栄養となる炭水化物が豊富で効率よくエネルギーとなります。

#### ③低脂肪・塩分ゼロ

#### ④添加物ゼロ



### ●いつからある？おむすびの歴史

おむすびのはじまりは、今から千年以上前の平安時代の「頓食」(とんじき)といわれています。鶏卵形に固めていたものであったようです。

戦国時代には、武士が保存し、携帯できる「兵糧食」として重宝されていました。

江戸時代中期に、加工された海苔が「浅草海苔」などの名称で、おむすびに巻かれるようになりました。



### クイズ① 現在、日本でつくられているお米は何品種あるでしょうか？

- ①約 300 品種    ②約 700 品種    ③約 1000 品種

正解は…③の約 1000 品種 そのうち主食用として作られているものは約 320 品種になります。より良いお米をつくるために品種改良が続けられています。

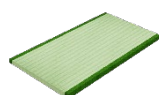
### クイズ② 1畝分の田んぼからどのくらいのお米が作られるでしょうか？

- ①茶碗15杯分    ②茶碗30杯分  
③茶碗55杯分

正解は…①茶碗15杯分

1.62 mから約6合分のお米が作られます。

一反(畝600畝)の田んぼになると約9000杯のお米が作られます。



### <地域別おにぎり・おむすびの呼び方>

