



お米と日本人の食

南河内第二中学校

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において、中心になる重要な作物でした。1人当たり年間消費量は1962年度の118kgをピークに2022年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさを改めて見直してみましょう。



主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のほかに、小麦などからパンや麺もあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源で、子供たちにとっては、体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う!
- 腹持ちがよい!
- 塩分はゼロ!
- 量の調整がしやすい!



給食で食べている主食のお米について

給食で主食となるご飯(米)は、下野市から提供されています。現在、お米の価格も高騰しており、とてもありがたいと思っております。二中生は、おいしいご飯が大好きですね。これまで通り、残さず食べましょう。

