

つうしん
ぱくぱく通信 No.6

四條畷市食育推進関係会議

し こめ はなし
知ってる? お米の話

こめ という字は **八十八** と書くように、**たくさん** の手間がかかります。

() の中は何をしているところかな?

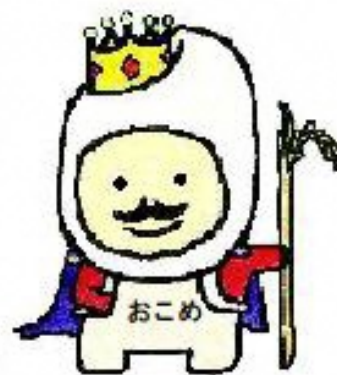
① **苗づくり**

ビニールハウスの中にきちん
と並べられ苗をつくる。

おこめキング (仮称)
なわてレンジャーとともに、
四條畷市の地場産物のキャ
ラクターだよ

② **田起こし**

広い田に、肥料をまき、
トラクターで耕す。



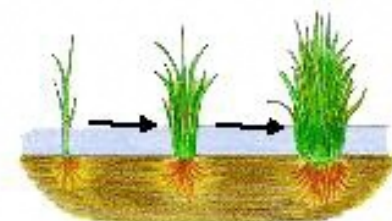
③ ()

下の絵は何をしているところかな?



④ **苗の分けつ**

約2ヶ月で成長する



⑤ ()
下の絵は何をしているところかな?



答え

- ③ **田植え**
- ⑤ **稲刈り**

お茶碗一杯のごはんの栄養

食物繊維
0.5g



タンパク質
3.8g



脂質
0.6g



あなたの頭を涼ませて、
いらいらや興奮を抑えて、
心静かに勉強してください。
(りんご1個と同じです。)

身が丈夫になり、身体の中で
さまざまな働きをする。
(牛乳100mlと同じです。)

身体の細胞を丈夫にしたり、
エネルギーになる。
(1枚の食パン1枚と同じです。)

ごはんの栄養という
と炭水化物を思い浮
かべますが、右図の
ように、他にもさま
ざまな栄養が含まれ
ています。

お茶碗
1杯のごはん
150g
(252kcal)



炭水化物
(糖質)
55.7g



身体が弱く疲れやすい、
エネルギー不足です。
(じゃがいも1個と同じです。)

ビタミンB1
0.03mg



鉄分
0.2mg



カルシウム
5mg



取れた身体を元気にして
くれる。
(キャベツ1個の葉1枚と
同じです。)

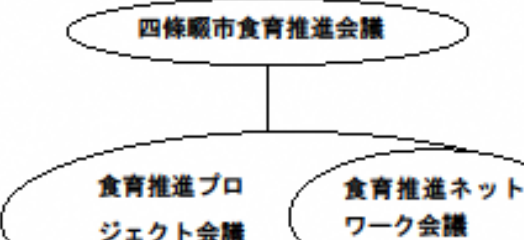
身体が丈夫になり、
エネルギーを
運んでくれる。
(100gのほうれん草1枚と
同じです。)

じょうぶな骨や歯を
つくり、エネルギーを
運んでくれる。
(1玉の卵1個と同じです。)

四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。

四條畷市食育推進関係会議



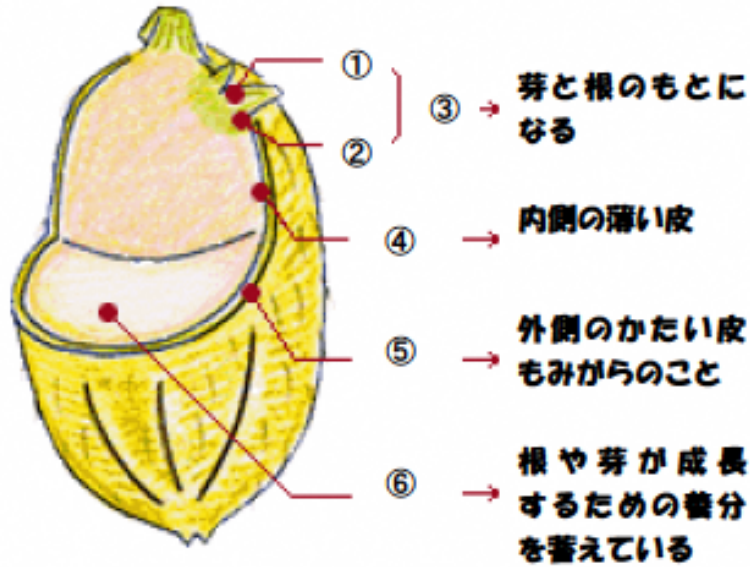
メンバー

- PTA・医師会・歯科医師会・薬剤師会
- 地域活動栄養士会・食生活改善推進協議会
- JA・公衆衛生協力会・ロータリークラブ
- 保育所・幼稚園・小中学校
- 子ども福祉課・学校教育課・社会教育課
- 給食センター・産業労働観光課
- 保健所・保健センター

製作：食育推進ネットワーク会議

知ってる? お米の話

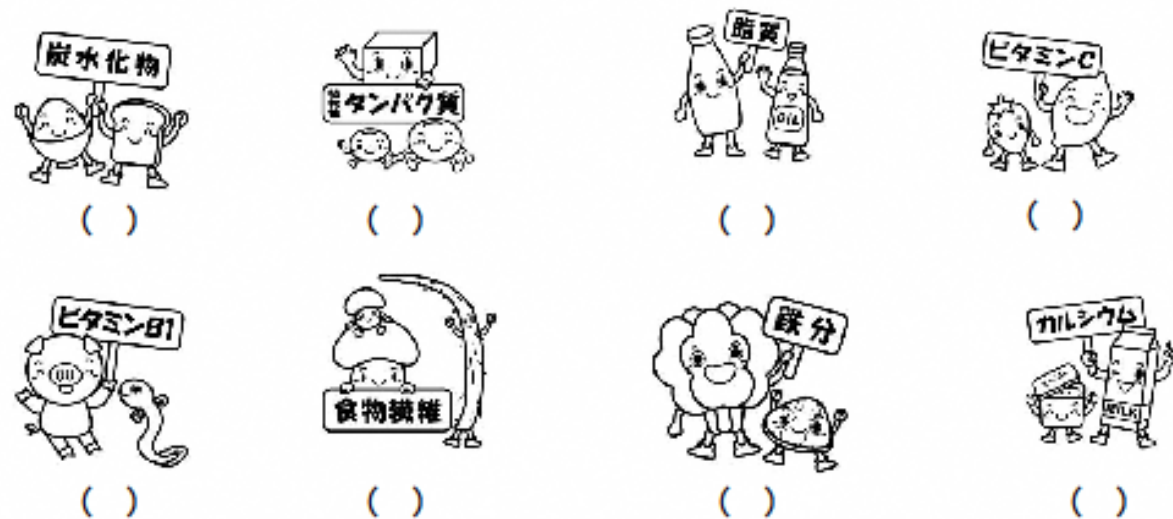
1. 下図はお米の構造を表しています。
①から⑥まで何と言うかわかりますか?



お米キング(仮称)
なわてレンジャーとともに、
四條畷市の地場産野菜の
シンボルだよ



2. お米に下の栄養分は含まれているのかな? (○or×)



1. の答え

- ① 根
- ② 芽
- ③ 胚
- ④ 種皮
- ⑤ えい
- ⑥ 胚乳

お茶碗一杯のごはんの栄養

食物繊維 0.5g **タンパク質 3.8g** **脂質 0.5g**

あなたの腸を整えて、
いらいらや腹痛を予防する
作用が期待されています。
(りんご1個と同じです。)

身体をつくり、身体の中で
さまざまな働きをする。
(牛乳100mlと同じです。)

身体が細くはつきったり、
エネルギーになる。
(お肉、魚、豆類と同じです。)

**お茶碗
1杯のごはん
150g
(252kcal)**

**炭水化物
(糖質)
55.7g**

身体が動く、エネルギー
です。
(じゃがいも1個と同じです。)

2. の答え

右図のとおり
ビタミンC以外
は全部含まれる

ビタミンB1 0.03mg **鉄分 0.2mg** **カルシウム 5mg**

疲れた身体を元気にしてく
くれる。
(牛乳100mlの1/10、小麦と
同じです。)

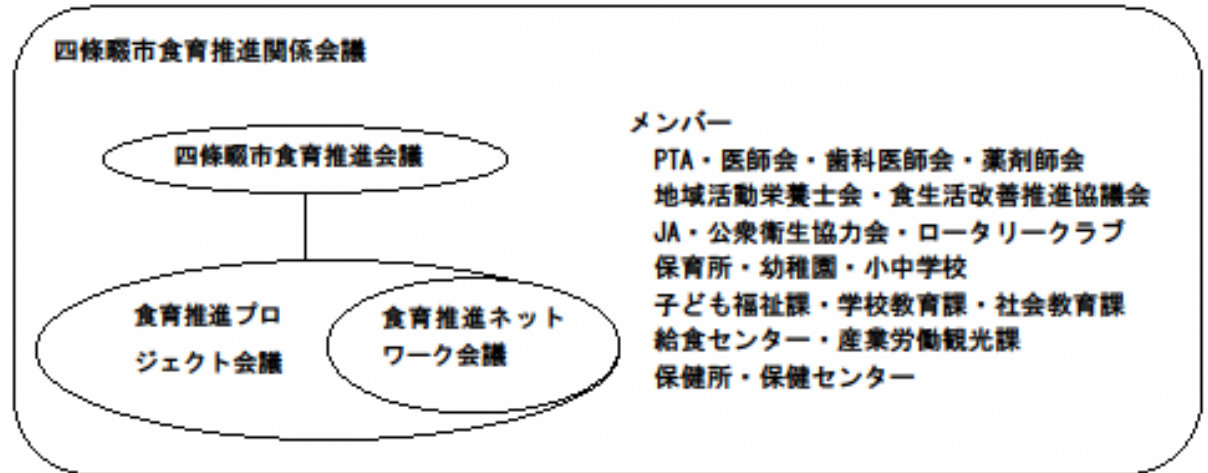
身体が弱ると、鉄分まで不足を
招いてしまう。
いろいろな食品から鉄分を
摂りましょう。

じょうろの歯が付きついたり、
イライラした気分がある
ことがあります。
(ごしん100gと同じです。)

四條畷市では、「四條畷市食育推進関係会議」を開催しています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については、家庭や、関係機関・団体が、共通理解をもちながら、連携して取り組んでいく必要があります。

そのため、四條畷市では食育推進関係会議を開催し、四條畷市食育推進計画を策定しました。



製作：食育推進ネットワーク会議