

えいようだより

2021 (R3) 年9月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

今回は、日本人にかかせない「米」についてお知らせします。米は、今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代までずっとつづられ続けている食べ物です。

主食としての米



米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の一つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきているといわれています。ここでもう一度主食と

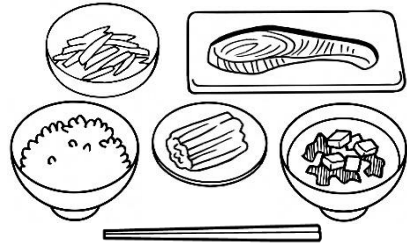
しての米のすばらしさについて見直してみましょう。



日本型食生活



ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活にくらべ栄養バランスもよく、健康的ともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の一つといわれています。



米からできる食品

米はいろいろな食品に変身します。

白米を中心に見ていきましょう。

