



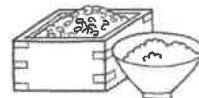
食育だより

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和7年8月発行

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることで生活リズムを整えましょう。今回は日本の伝統的な主食である米についてのお話です。



日本に稲作が伝わったのはいつ頃？



日本に稲作が伝わったのは、約6000年前の縄文時代前期と言われています。中国の江南地方から直接、北九州方面に伝わったという説が有力です。

稲作が日本に定着したのは、なぜ？

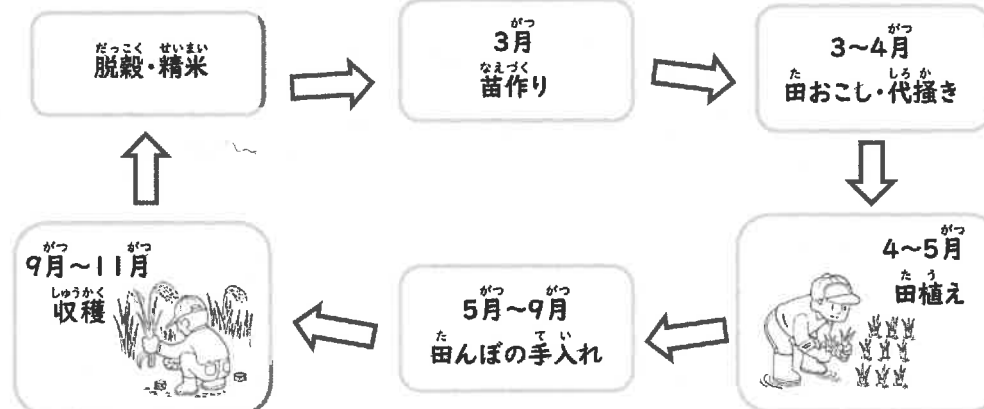
- ・田植えの時期に雨が多いから
- ・夏は日射量が多く、気温が上がるから
- ・稲の実る時期の空気が朝夕涼しく、乾燥しているから



米ができるまで



わたしたちが毎日主食として食べている米は、農家の方たちが1年間かけて、丹精込めて作っています。



田んぼの役割



田んぼは米を作るだけでなく、様々な大切な役割を果たしています。

水面や作物から水分が蒸発して、空気を冷やし暑さがやわらぐ

ダムのように雨水を貯める働きがあり洪水を防ぐ



やすらぎをもたらす



いろいろな生き物のすみかになる



米の栄養

炭水化物

米の主成分。体の中でぶどう糖に分解

され、エネルギー源として利用されます。

たんぱく質

筋肉などの体をつくるもとになります。

脂質・ミネラル・ビタミンなど

精白米100gには脂質0.9gの他、ミネラル・ビタミンなども微量含まれています。

たんぱく質
6.1g

たんすいかぶつ
炭水化物
77.6g

こめ えいよう
米の栄養

脂質
0.9g

ミネラル
ビタミンなど
0.4g

元気な1日は朝ごはんから



朝ごはんを食べている人は、集中力も体力もあります!!

朝食をしっかり食べて、元気にスポーツや勉強に取り組める1日を過ごしましょう。