



めざせ！お米博士！

お米は日本人の食事の中心です。いつも身近にあるお米ですが、お米についてどれくらい知っていますか？
お米のことを詳しく知ると、毎日のごはんがもっと楽しくなりますよ！

お米ってどうやってできるの？



3～4月ごろ

トラクターを使って田んぼの土をやわらかくします。そこに水を入れて、お米を育てる準備をします。



前の年にとれたお米を箱の中にまいて、イネの苗を育てておきます。

5月ごろ



箱で育てたイネを田んぼに植えます。

6～9月ごろ

イネがよく育つように肥料をまいたり、草をとったり、田んぼが乾かないように水を入れたりします。イネはどんどん伸びて、実ができます。



10月ごろ



かりとったイネから実だけはずします。これを「もみ」といいます。食べられるお米にするために、精米(せいまい)します。



イネの実が大きくなり、黄金色になったら、いよいよ収穫です。機械でイネをかりとります。

昔は機械がなかったので、田植えや収穫などもすべて人の手で行われていました。



もみの殻(から)をはずすと玄米になります。玄米を白米にするために、ぬか層や胚芽をとりのぞいていきます。ぬか層などの残し具合によって、七分つき・五分つき・三分つきなどがあります。すべて取ると、白米になります。

挑戦してみよう！ お米クイズ！！

～第1問～

お茶わん1杯には、何粒のお米が入っているでしょう？

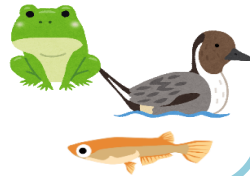
- ①約500粒
- ②約1800粒
- ③約3300粒



～第2問～

ある生き物を田んぼにはなして、イネを虫などから守る方法があります。その生き物は何でしょう？

- ①カエル
- ②あいがも
- ③めだか



～第3問～

次の中で、お米から作れるものはどれでしょう？

- ①日本酒
- ②ビーフン
- ③だんご



答えはウラヘ！

クイズのこたえ

～第1問～

正解は・・・③



お茶わん1杯(ごはん150グラム)には、約3300粒のお米が入っています。農家さんが大切に作ったお米、のこさずきれいに食べたいですね。

～第2問～

正解は・・・②



薬を使わずにイネを守るために、あいがもを田んぼにはなす方法があります。あいがもが虫などを食べてくれます。

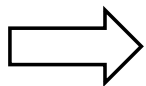
～第3問～

正解は・・・

①②③全部

他にも、おもち・せんべい・みりん・米酢・米油など、お米から作られるものはたくさんあります。かくれたお米をさがしてみてくださいね。

ごはんって体にいいの？



体にうれしい効果がいっぱいあります！

■脳や体を動かすエネルギーになる！

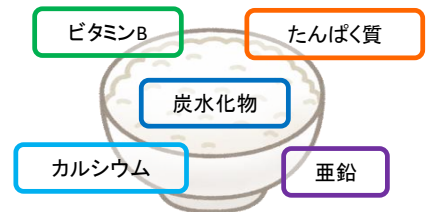
ごはんは主に炭水化物からできています。炭水化物は、わたしたちの脳や体をうごかすエネルギーになります。

朝ごはんをしっかり食べると、午前中から頭も体もフル回転！



■いろいろな栄養が入ってる！

ごはんには、炭水化物以外にもいろいろな栄養があります。たとえば、ごはんを3杯食べると、1日に必要なたんぱく質を約20%くらいとることができます。白米よりも、玄米や分つき米のほうが、食物繊維、ビタミン、ミネラルが多くとれます。



■脂質が少なく、塩分もゼロ！

ごはんは脂質が少なく、塩分もありません。また、パンや麺類と比べて腹持ちがよく、お腹が減りにくいのです。「ごはんを食べたら太る」とダイエットの敵にされたりしますが、食べ過ぎなければ肥満や生活習慣病になりにくい健康的な食べ物です。

	塩分	脂質	エネルギー
ごはん お茶碗1杯(150g)	0g	0.5g	252kcal
食パン 6枚切り1枚(60g)	0.8g	2.6g	158kcal
うどん(麺のみ) 1玉(200g)	0.6g	0.8g	210kcal
パスタ(麺のみ) 1人分(250g)塩ゆで後	3g	2.3g	373kcal

元気もいもい！

ご飯が進むおかずレシピ



豚肉とほるさめの中華炒め

材料(2人分)

干しいたけ	・・・5g	オイスターソース	・・・大さじ1/2
豚肉(もも薄切り)	・・・80g	塩	・・・少々
玉ねぎ	・・・70g	こしょう	・・・少々
赤パプリカ	・・・40g	ごま油	・・・大さじ2/3
ピーマン	・・・20g		
ザーサイ	・・・8g		
ほるさめ	・・・25g		
しょうゆ	・・・小さじ1/2		

作り方

- しいたけは水に戻しておく
- 豚肉は幅3cm位に切る
- 玉ねぎは幅7～8mm位に切り、赤パプリカは縦半分に切りへたと種を取り、長さ5cm幅1cm位に切る。ピーマンも縦半分に切り、へたと種をとり幅1cm位に切る。しいたけは幅7～8mm位に切る
- ザーサイは千切りにする
- フライパンに熱湯を沸かし、ほるさめを3～4分茹でざるに取る
- フライパンにごま油を熱し②を炒め、③も加えて炒め、塩、こしょうしてしんなりさせる
- ⑥にはほるさめとザーサイを加えて軽く炒めたら、しょうゆとオイスターソースを入れて混ぜる。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」