



## 式の巻： 和食とお米

令和2年11月 京都市教育委員会

新米が並ぶ時期になってきました。お米を炊いた「ご飯」は、私たちの食事に欠かせない主食です。ご飯を主食とする「和食」は、栄養バランスが整いやすく、世界からも注目されています。



### 「和食」とお米の関わり

いちじゅうさんさい  
和食の基本「一汁三菜」



#### ユネスコ無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」の4つの特徴

- \*新鮮な食材とその持ち味を生かした調理
- \*自然の美しさ・季節の表現
- \*優れた栄養バランス
- \*正月などの年中行事との関わり

かなめ

### お米は和食の要

日本では、季節ごとの行事やお祝い事の際、米やもちを中心に作られた行事食が受け継がれてきました。行事食に米やもちが多く食べられるのは、米作りと日本の伝統的な生活様式や食文化が密接に関わっているからです。年々、日本人の“米離れ”が進行していると言われますが、大切に食べて受け継いでいきたいですね。



### お米の栄養、再確認！「米＝炭水化物」だけじゃない！

お米に含まれるのは炭水化物ばかり・・・と思われがちですが、バランスよくいろいろな栄養素を含んでいます。

たんぱく質 6.7g  
＝鮭 30g  
(約 1/2 切)



鉄 0.9mg  
＝ほうれん草 45g  
(約 1/5 束)



食物繊維 0.6g  
＝キャベツ 35g  
(外葉 約 1/2 枚)



給食のご飯  
米 110g  
あたり

ビタミン B<sub>1</sub> 0.09mg  
＝木綿豆腐 100g  
(約 1/3 丁)



炭水化物 85.4g  
＝うどん 395g  
(約 2 玉)



脂質 1.0g  
＝食パン 25g  
(5 枚切 約 1/3 枚)



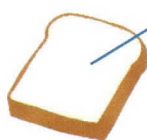
さらに！

他の主食に比べて、  
米を炊いたご飯は、塩分ゼロ！

ご飯 1 杯あたり  
食塩 0g



食パン 1 枚あたり  
食塩 1.0g



うどん 1 玉あたり  
食塩 0.7g



給食では京都府産米を使用！

成長期の中学生が必要なエネルギーをとれるよう、ご飯は 250g(米 110g)提供しています。ビタミンや食物繊維を補えるように、麦ご飯(週 2 回)や玄米ご飯(月 2 回)が、さらにお楽しみとして炊き込みご飯(月 2 回)なども登場します。

食物繊維を  
プラス！  
麦ご飯



京都府産の  
たけのこを使った  
たけのこご飯



12 月から  
新米です！

