



令和7年10月1日  
流山市立東深井中学校  
流山市立北部中学校

## お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期です。お米の大切さや良さを改めて見直してみましょう。

### 主食としてのご飯のよさ



主食にはお米のご飯のほかに、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は、体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとって体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のような良さがあります。

#### ●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

#### ●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

#### ●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

#### ●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

### ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、実は目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。

ただし、目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番が盛り付けた後、減らしたり増やしたりして、自分に合った量ができるだけ残さず食べるよう工夫しています。

#### おわんに盛るご飯の量



約210g(米100g)

#### 丂ものの時のご飯の量



約190g(米95g)

盛り付け量の目安



給食ではご飯の重さをはかり、学級ごとにご飯食缶に配食しています。

各学級に配食される食缶のご飯をそのままクラスの人数で等分したものが、個人の「適量」かというと、必ずしもそうではありません。体格や運動量、体质、その日の体調によってもその人に合った適量は異なります。ご家庭でも食べる量について、ぜひ話し合ってみてください。