

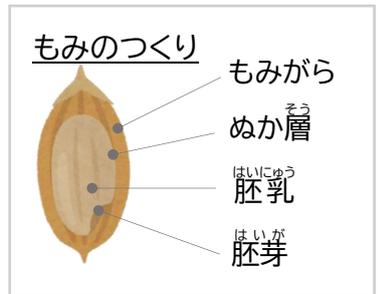
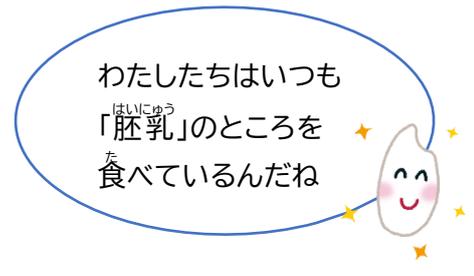
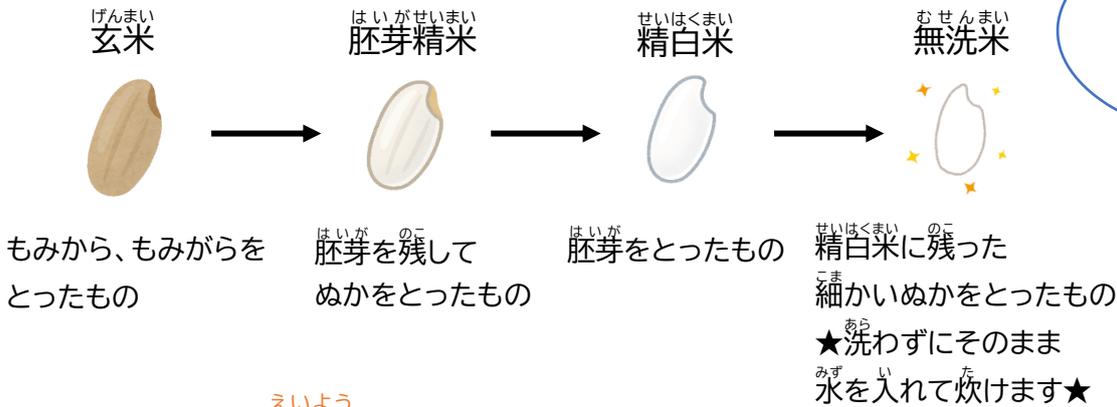
たべものきょうしつ

2025年11月号
静岡県立こども病院
栄養管理室

おこめをたべよう

お米は、日本で古くから食べられてきた主食のひとつです。
炭水化物を主に含み、体や脳が活動するためのエネルギー源になります。
新米とは、秋ごろから12月31日までに収穫・包装されたお米のことをいい、特にみずみずしく風味が豊かでおいしく食べることができます。
日本のお米の品種は、約1000種類もあります。
主に静岡県では、「コシヒカリ」「きぬむすめ」「にこまる」などの品種が育てられています。

★玄米から白いお米になるまで★



★ごはんの栄養をみてみよう★

※100gあたりの栄養成分

【エネルギー】156kcal

【たんぱく質】
2.5g

【炭水化物】
糖質:38.1g
食物繊維:1.5g



【脂質】
0.3g

糖質は、からだの中でたんぱく質や脂質よりもすばやくエネルギーに変わります。
不足すると、脳がエネルギー不足になり、つかれやすくなります。
とりすぎると、からだにたくわえられるので肥満につながります。

※こどもの成長に必要な、ビタミンB₁、鉄、亜鉛、カルシウムなども含まれています

～しらすごはん～

【材料】4人分

- ・米 2合
- ・ちりめんじゃこ 30g

A 合わせ調味料

- ・水 500ml
- ・醤油 大さじ 1.5 杯弱(25g)
- ・酒 小さじ 2 杯(10g)
- ・しょうが絞り汁 小さじ 1/2 杯



しらすは静岡の名産品だよ♪

【作り方】

- ① Aの材料を合わせて調味液を作っておく
- ② 洗った米を炊飯釜に入れ、合わせ調味料を入れる。炊飯ジャー2合の目盛まで水を追加する。
- ③ ちりめんじゃこを上のにのせ、炊く。

※しょうが汁はお好みに合わせて量を調整してください。

★炊き上がった後に、ネギ、シソ、ごま、昆布などを入れても美味しく食べられます。



【栄養価】ごはん 160g あたり エネルギー273kcal たんぱく質 8.8g 脂質 0.9g カルシウム 169mg