



令和7年10月  
かほく市第2学校給食センター  
所長：竹本 武  
栄養士：坂井雅代 細山 紀子

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

## お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、昔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。新米のおいしさに感謝するこの時期に、お米の大切さやよさをあらた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、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は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よさがあります。

### ●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、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、減らしたり増やしたりして自分に合った量を残さず食べるよう指導しています。

### 小学校

1・2年生

3・4年生

5・6年生

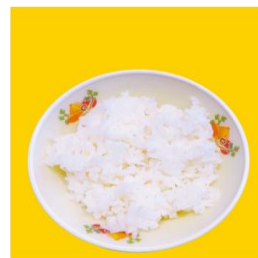


約140g(米65g)

約160g(米75g)

約180g(米85g)

### 中学校



約200g(米95g)

盛り付け量の目安

※かほく市では学校や学年の子どもたちに合わせ、目安の量が多少異なることもあります。

ところで、各学級に配食される食卓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」というと、必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質、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。食事の量について気になることがある人は、いつでも栄養教諭に相談してください。