



令和8年10月
京丹後市 こども未来課

～ お米のパワーを見直し、毎日の食事に取り入れよう ～

毎日の食卓でおなじみの「お米（ご飯）」。ご飯には、子どもたちが元気に遊び、学び、成長するために必要な栄養が含まれています。お米の栄養とその働きを見直しましょう

★ お米にはどんな栄養があるの？

ご飯に多く含まれる炭水化物は、消化によりブドウ糖となり、体を動かすエネルギーとして使われます。またご飯は、脂質や食塩をほとんど含まないため、色々なおかずと合わせやすいところが魅力です。

栄養素	主な働き
炭水化物	体や脳を動かすエネルギー源になる
たんぱく質	筋肉、血液、皮膚など、体をつくる材料になる
ビタミン B ₁	炭水化物からエネルギーをつくるのを助ける
ミネラル	体の調子を整えるために役立つ
食物繊維	おなかの調子を整えるのに役立つ

※ご飯に色々な食品（おかず）を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。

★ お米を取り入れるメリット

腹持ちがよい

ゆっくり消化されるため、朝ごはんに取り入れると、午前中を元気に過ごすためのエネルギー補給になります。

何にでも合う

和・洋・中、どんなおかずとも相性が良く、食経験を広げやすい食べ物です。

体に優しい

脂質や食塩をほとんど含まないため、味付けと一緒に食べるおかずを調整しやすいことが特徴です。また体調を崩した時にも食べやすい食品です。

日本の食文化 そのもの

お米は行事食（おもち・ちらし寿司）にも欠かせない存在。食文化の継承にもなります。

★ お米を使ったおやつ



子どものおやつは食事で不足するエネルギーや栄養を補うものです。お米はとりたて栄養を含むだけでなく、血糖値の上昇が緩やかなため、エネルギーが長続きしやすいのが特徴です。そのためお米のおやつは、補食として適したもののうちの一つです。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に「おにぎり」を作っておやつにしてみてください。

○しらすおにぎり：ご飯、しらす干し、ごま、塩

○こんぶおにぎり：ご飯、塩こんぶ、ごま油

○おかかおにぎり：ご飯、かつお節、ごま、しょうゆ

※鶏がらスープの素を味付けに使用しても美味しいですよ！



ご飯に好きな具材を混ぜて、ラップで握ると簡単におにぎりが完成します。

保育所・こども園でもおやつにおにぎりを提供しています。おにぎりは大人気のおやつです！

★ 親子でお米の甘みを見つけよう

ご飯を口に入れたら、いつもよりゆっくり噛んでみましょう。意識してよく噛むとお米のほのかな甘みを感じます。

○「何回噛めるかな？」

○「どんな味に変わったかな？」

○「今日のお米はどんな香りがするかな？」

食感や香り、味を親子で言葉にすることも、食への興味を育てる食育になります。



献立紹介

お米や米粉を使ったおやつを紹介します

おにまんじゅう（子ども6人分）

10/6

さつまいも	180g
米粉	60g
片栗粉	①
パ・キグ・パ・ウダ	① 弱
砂糖	②
水	20g

- ① さつまいもは1cmの角切りにし、ボウルに入れる。
- ② ①に砂糖と粉類を入れてしばらく置いておく。
- ③ ②に少しずつ水を加えて混ぜ、さつまいものつなぎになる程度まで水を加える。
- ④ 一人分の分量で丸め、蒸し器で15～20分蒸す。

バナナケーキ（大人2人、子ども2人分）

10/15

バナナ	60g
レモン汁	少々
砂糖	② 2・2/3
塩	少々
水	110cc
油	②
米粉	100g
パ・キグ・パ・ウダ	3g

- ① ボウルにバナナとレモン汁を入れてバナナをフォークなどでつぶす。
- ② ①に砂糖、塩、豆乳、油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 最後に粉類を入れて混ぜ合わせ、アルミカップに流し入れ、170℃に予熱したオーブンで、約25分焼く。

（子ども1人分：116kcal）

鶏とぼろごはん（4合）

10/14

米	4合
鶏ひき肉	140g
しょうゆ	①
酒	① 強
青のり	

- ① 鶏ひき肉と調味料を鍋に入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ② 炊きあがったご飯に①と青のりを入れて混ぜる。

（子ども1人分：194kcal）

さつまいもごはん（4合）

10/8

米	4合
さつまいも	300g
塩	①
酒	⑥
ごま	① 強

- ① さつまいもは1cm程度の角切りし、水に浸けておく。
- ② 米を洗い、調味料と水、①を入れて炊飯する。
- ③ 炊きあがったご飯にごまをふる。

（子ども1人分：167kcal）

※ 給食では、おにぎりにして間食で提供します