

熊本のお米



お米新聞



52

熊本のお米は、特A：ヒノヒ

カリや新品種：くまさんの輝き、

森のくまさん、くまさんの力な

ど、生産者や研究者の長年の努

力に支えられ熊本のおいしいお

米が生まれました。



くまさんの輝き



森のくまさん



ヒノヒカリ



くまさんの力

お米の栄養素

熊本のイメージキャラクター「くまモン」が表紙として使用されています。

たんぱく質 6.1g

炭水化物 77.1g

脂肪 0.9g

水分 15.5g

その他ビタミン 0.4g

★ 米のひみつ ★

日本のお米は、ジャポニカ米といって2種類あります。1つ目はうるち米、2つ目はは、ふだんごはんとして食べているものです。色は、半とうみの白米をしています。ねばりけが強く、もちや赤飯、おこわなどに使われます。また、ふたん食べている米にこんなひみつがあることを知りました。これからお米を大切にしたいです。

なぜ私たちは食事をするの？



私たちの体は、約60兆個の細胞からできていて、毎日その細胞の一部が生まれ変わっています。また心臓は一日に10万回動いています。そのためたくさんさんのエネルギーが必要で、だから健康的に食事をすることが大切です。



米作りを体験

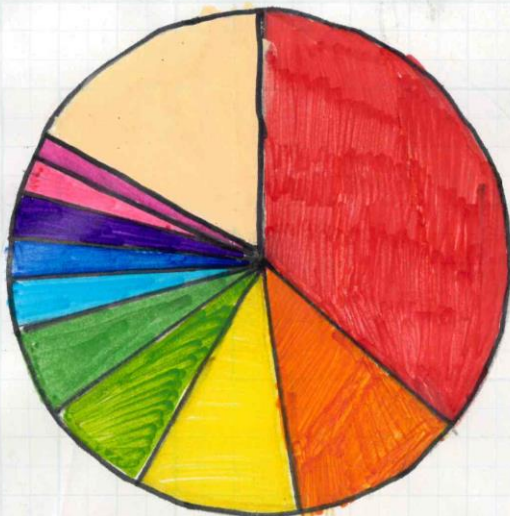
米の芽



種まき



六月七日に種まきがありました。種まきを教えてくださったのは、JA青壮年部の方々です。全体に種をまかないといけなかつたのでとても大変でした。米の芽は2週間で大変に育てることも出来ましたが、2週間後に田植がありました。種まきの2週間後には田植が、ありました。とてもきつかったです。たけど、全体にうえてしまいうえ、米作りは、とても大変だということです。米作りは、とても大変だということです。

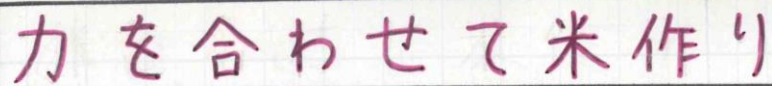


- 作られているのが多い種
- コシヒカリ
 - ひとめぼれ
 - ヒノヒカリ
 - あきたこまち
 - キヌヒカリ
 - きらら397
 - はえぬき
 - ほしのゆめ
 - つながるズロン
 - ササニシキ
 - その他



米の栄養成分

0.4g
<ヒノヒカリ>



お米ものしり新聞

537

お米を使った世界料理

ブラジルの
朝ごはん
(フエジョア-ダ)

ご飯一杯にふくまれる栄養

ご飯にふくまれる成分のほとんどは、炭水化物の一種であるデンプンです。その他に、体に必要な栄養が多くふくまれています。五十五・六五％ふくまれています。炭水化物には、体を動かしたり、頭を働かせたりするときのエネルギーになります。お米は、人間にとっても大切な役割をしています。