

御田通信

発行：住吉かかしプロジェクトチーム
令和2年4月号（第49号）
大阪市住吉区住吉 2-9-89
TEL06-6672-0753（内線 222）

みなさん、こんにちは！ 今年も「**住吉かかしプロジェクト**」が始まります。
このプロジェクトでは住吉大社と同じ苗を植えて、お米が実るようすを勉強します。
そして秋になったら、住吉の田んぼ（御田）に「**かかし**」を立てて下さい！
これから毎月『御田通信』で、田んぼや苗のようすをお知らせします。
さあ、みんなで楽しく勉強しよう!!

☆みんな大好き！ おいしいごはんをたくさん食べよう！



毎日食べる、おいしいごはん。ごはんは栄養がいっぱいです。

ごはんには炭水化物をはじめ、たんぱく質やカルシウム、鉄分、
ビタミン、食物繊維など色々な栄養素がふくまれています。

「ごはんを食べると太る」
「ダイエットの敵だ!!」

な～んて思っている人はいませんか？
そんなことはありません!!!

ごはんは人間の脳と体にとってもやさしく、
必要な食べ物です。

炭水化物は、体を動かしたり温めたりするのに
必要な栄養素で、消化がよいのですぐにエネルギーとして活用できます。

たんぱく質は、体の血液や筋肉、細胞を形成する栄養素で、特にみなさんのような
成長期にはたくさんとる必要があります。



ばい いろいろ えいよう そ
☆ごはん1杯にふくまれる色々な栄養素 (約 150g)

えいようせいぶん 栄養成分	りょう ふくまれる量	おも はたら 主な働き
エネルギー	252kcal	体の組織を動かす
炭水化物	55.7g	体のエネルギー源
たんぱく質	3.8g	血や肉などの体の基本をつくる
脂質(しじつ)	0.5g	体のエネルギー源
ビタミン B1	0.03mg	体の調子をどとのえる
ビタミン B2	0.02mg	美肌をつくる
カルシウム	5mg	骨や歯を丈夫にする
鉄分(てつぶん)	0.2mg	貧血防止
マグネシウム	11mg	骨の重要な構成成分
亜鉛(あえん)	0.9mg	味蕾の形成を助ける
食物繊維	0.5g	便秘やガンなどを防ぐ

文部科学省 日本食品標準成分表(七訂)より抜粋

ごはんには、たくさんの栄養があります。おかずと一緒に食べることで、よりバランスのとれた食事になります。

では、**ごはんは、どのようにつくられる**のでしょうか？

ごはんの元、「お米」は**一粒の種**からはじまります。

これを「**粳種**」といいます。

一粒の粳種が成長すると稲になります。さらに成長して稲が実を結ぶとお米になります。

みんな知っていたかな？



はつが もみだね
発芽した粳種

ことし まんかい すみよし おんだ
☆今年も満開！住吉の御田はレンゲがいっぱい!!



4月から5月にかけて、春の住吉の御田はきれいな花でいっぱいになります。

これは**レンゲ**の花。

田植前の田んぼにレンゲを植えると、栄養分となって、お米がたくさんできるのだそうです。

今年も御田が豊作になることを期待します。