

5年生 総合的な学習について

今年度、石相小5年生は「米博士になろう」というテーマの元、学習を進めてきました。

1学期・・・米の生産量が増える取り組み（生産者の視点）

・品種改良 ・道具の進歩 ・スマート農業 など

↓ 食品ロスの問題

2学期・・・米の消費量を増やすためにはどうしたらよいのか（消費者の視点）

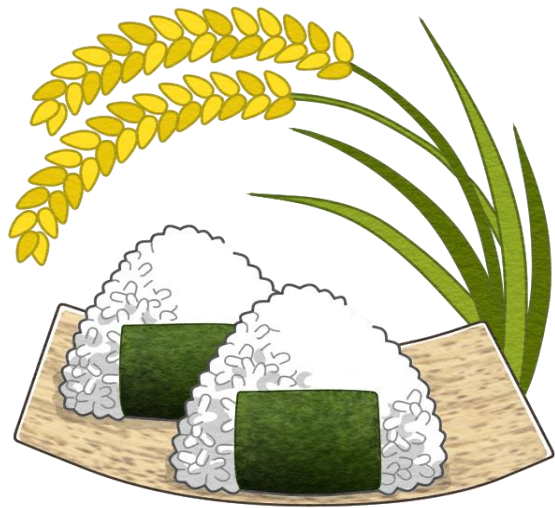
- ・お米の食べ方の工夫（ご飯以外の食べ方を紹介）
- ・お米の良さや生産者の現状を知ってもらう（ビラやポスターなどを使って）
- ・お米の良さや生産者の現状を知ってもらう（SNSを使って）



「SNSで伝えたい」と考えたグループは今回、学校ホームページに載せるために資料を作りました。

以下の資料をご覧ください。皆様も米の消費量が増えるようにご協力頂ければ幸いです。

お米の消費量を
増やしていこう！



お米の大変さ

農家で大変なところは、自然を相手にする仕事なので、人間の力ではコントロールできない部分が多いです。

夏は暑さ、冬は寒さとの戦いです。

夏の暑いなか、直射日光に照らされながら畑の手入れをすることもあれば、ビニールハウスのなかで苦になりながら苗を植えつけることもあります。



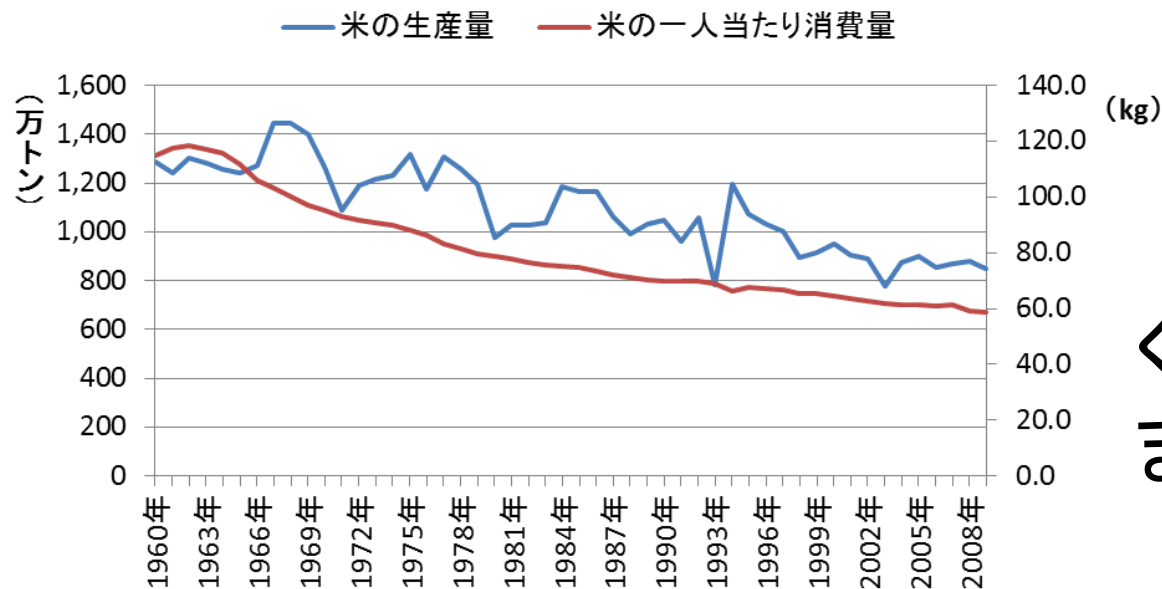


日本の主食はお米！毎日食べているお米ですが、田植えを経験したことある人は、そんなに多くないでしょう。私たちも初めて田植え体験をして、泥に足をとられて思うように動けませんでした。太陽の下で汗をかきながら自然と触れ合う中で、終始楽しく田植えをさせていただきました。

お米ができるまでには、88回の手間がかかると言われていきます。田植えを終えた私たちは、お米を育ててくださる農家の方への感謝と、お米作りの大変さを知りました。

日本人は、お米を食べなくなってきたので、作る方が多くなりすぎ、生産量を減らすために、農家の田んぼ全部では米作りをしていません。

日本の米の生産量と1人当たり消費量の年間推移



出典：農林水産省『食料需給表』

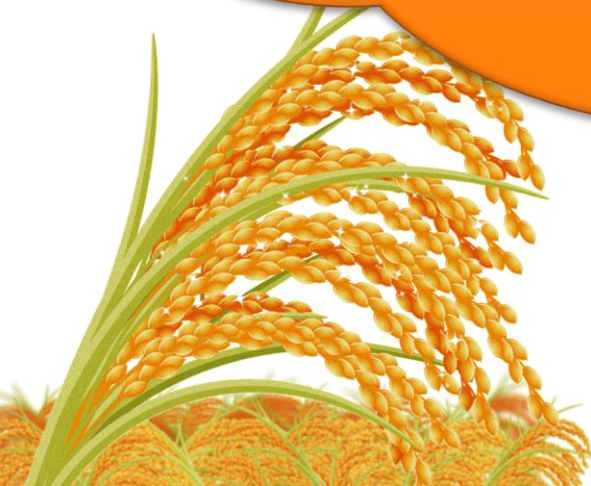
たくさんのお米が作れないだけでなく、せっかく作ったお米が安くなってしまっ
て、農家の人は困っているんです。

今、日本では、お米を作る人が減っていて日本でのお米の量が少なくなったり、外国から輸入したりして、困っています。

それに、農家の人がたくさんお米を生産しているのに、消費者の人たちがお米を食べなかったりして、消費量が減っています。



それに天気が曇った日が続くと、何もできないので困ります。農家さんは、いろんな人たちのためにお米を作ってくれたりしていて、いろんな人たちが食べてくれるよう努力しています。苦手な食べ物でも、**1口**食べてくれると農家さんたちは、うれしいですよ。



米作りで大変なこと、困ることは何ですか？ -
やまがたアグリネット：山形県農業情報サイト



お米の良さ

お米の主要成分の一つとして、デンプンがあります。デンプンには、体の中でブドウ糖に変換し、エネルギー源として
脳の働きを活性化する役割があるので
す！

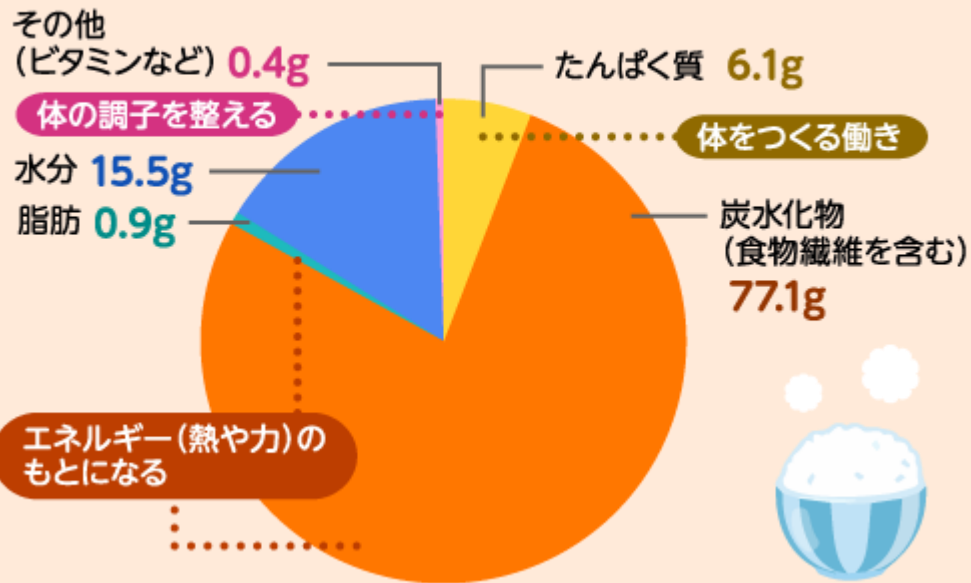
お米は食べるだけでなく、お米から取れる米ぬかは肌に優しく、肌のしみとなる紫外線をカットしてくれます。ですので、最近では化粧品や美容用品にもお米の糠を取り扱う製品が増えてきました。

このように、お米は体に良く、味もとても良いので**メリット**が多くあります。

現在お米を食べられている方、もしくはパンの方が主食となってしまう方、お米の良さを理解していただけましたでしょうか？

お米のおもな成分と働き

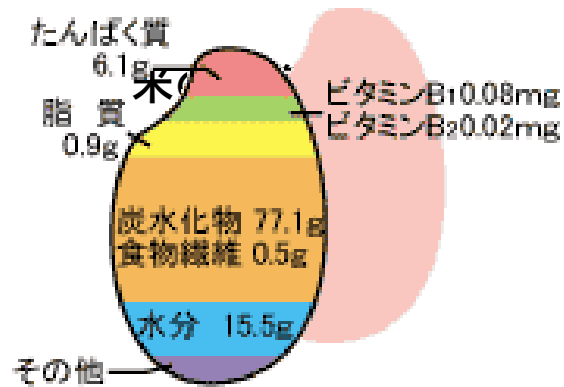
精白米100gあたりのおもな成分



白米や玄米には、たくさんの栄養素がつまっています。

体をつくってくるたんぱく質をはじめ、エネルギーのもとになる炭水化物、体の調子を整えてくれるビタミンなど、健康的な暮らしを支えてくれるたくさんの要素がふくまれています。

一粒のお米の中に



お米は、体のエネルギー源となる77%の炭水化物と7%のたんぱく質が主な栄養素ですが、このほかにも、ビタミン類ミネラル食物せんいなどのいろいろな栄養素が含まれています。中でも、たんぱく質は、牛肉や牛乳と同じくらい質が良く、体に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。私たちは、一日に必要とするたんぱく質の23.4%をお米から取っています。