

6月 食育だより

その2

令和8年度(2026年度)
豊中市立東豊中小学校 栄養教諭

梅雨入りして少し経ち、雨の恵みを受ける時期となりました。豊中市内の田んぼもそれぞれ田植えの時期を迎え、水田に鮮やかな緑色を見かけるようになりました。この東豊中小学校の中にも実は田んぼがあるって、ご存知でしたか？運動場のプールの横に、本格的な田んぼとさつまいも畑が広がっています。今回は、その田んぼを使って稲作に挑戦する5年生の活動について紹介します。

地域にお住いの中尾さんです。農業のスペシャリストで、田んぼのことをはじめ、東豊中小学校ではたくさんの学年がいろんな形で世話になっています！5年生が体験する稲作でも大変お世話になっています。



6/9(火) 代掻き

代掻きとは、田植えの前に行う作業の1つです。田んぼに水を入れ、土を細かく砕いて平らにならし、田植えができる状態の田んぼになるようにしていきます。



5,6時間目に、5年生全員で行いました。まずはじめに、中尾さんから代掻きについてのお話や作業の方法を聞きました。土を細かく砕くことによって、粒子の大きいものが下へ、細かいものが上の方に集まる事。それによって稲の根が張りやすくなること。機械で代掻きをすると深さが15cm位しか掘れないけれど、手でスコップを使うと30cm位掘れるので、より稲が育ちやすくなることなど、たくさん教えていただきました。



まずはスコップで土を掘り返して砕いて細かくしていきます。各クラス2人ずつ、順番に交代しながら作業を行いました。土の柔らかいところ、固いところ…いろんな箇所がありましたが、それぞれ頑張って力強く掘り起こしていました。学年全員で行ったからか、あっという間に出来上がりました。

そのあと、田んぼに水をどんどん入れていきます！



水が全体にいきわたって良い塩梅になったら、学年全員で田んぼに入りました。足で踏んで混ぜて土を攪拌し、平らにならしめます。田んぼの独特の感触に、「何これー!?」「うわ凄い沈む!?」「なんか気持ちいいかも！」など、歓声や悲鳴とともにいろいろな感想が口々から飛び出していました。



この日の5年生の活動が終わった後、中尾さんが鍬で田んぼの中をさらに均して、仕上げをしてくださいました。ありがとうございます！

東豊中小学校の田んぼは平成18年に作られたそうです。当時この場所に植えられていた記念植樹を別の場所に移し、白当たりの良いこの場所に、中尾さんをはじめ当時のPTAの方々のたくさんのご協力を得て作られたそうです。今年で20年を迎えます。



6/11(木) 田植え

2日前に皆で行った代掻きで、田んぼは準備バッチリ！。

5,6時間目の活動でした。写真は稲の苗です。中尾さんが用意してきてくださいました！

この日も中尾さんにご指導いただきました。稲の苗の持ち方、田んぼへのさし方(植え方)、稲が育ちにくなる間違った植え方など、この日もたくさんのことを丁寧に教えてくださいました。

1人2苗ずつ田植えをさせていただきました。植える間隔を示した棒を中尾さんにご用意くださっていて、それを担任の先生が列に沿うよう順に動かし、印の場所に植えていきました。中尾さんからは、列の間隔が素晴らしいと、5年1組の先生のことを絶賛されていました。さすがです！

代掻きで少し慣れていたからか、そこまでためらいなく田んぼに入って田植えをしていた印象を受けました。「面白かった！」「もっと植えたかった！」といった声も聞こえてきました。

普段何気なく食べているお米。出来上がるまでには長い期間とたくさんの手間がかかります。その一端を体験できるのは本当に貴重な機会です。そんな機会を作って下さる中尾さんに、本当に感謝ですね！

田植えが終わった後、中尾さんから稲作やお米の特徴について、質疑応答も交えて教えていただきました。

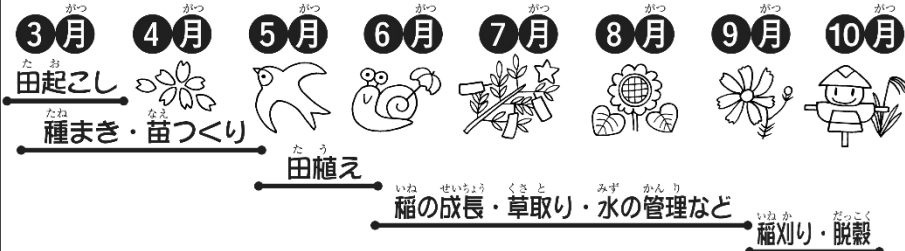
- ・稲作は 88 もの工程があるといわれ、田植えまでも 10 工程ぐらいあること
- ・お米一粒からまず 1本の茎が生え、成長すると 3本に分けつする。成長して更に分けつしていく。
- ・たくさん収穫するには、草引きが大切。水田の泥をなでて少しゆするだけでも効果が見込める。
- ・葉や茎だけでは稲と見分けがつかない稗も生えてくる。
- ・稲穂1本から約110粒のお米がとれる。
- ・米の胚乳は始め白い液体で甘い。
- ・スズメがお米を食べてしまうので対策が必要。
- ・動かない案山子やCDをつるすだけでは、スズメはすぐに学習してしまっ追ひ払う効果がほとんどない。

等々他にもたくさん…！

過去最高収量は 4.5kg だそうです！今年は超えられるかな！？

「米」という字

米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。