

# 収穫祭 育てたお米を大切に食べよう

5年生は、6月に田植えを行い、その後、稲刈り、脱穀、もみすりと、米作りを体験してきました。そして先週、家庭科の時間に、自分たちで育てたお米を調理して食べる『収穫祭』を



行いました。米実行委員の人たちが中心となって、みんなで収穫を一緒に喜ぶために何ができるだろうかといろいろ考え、準備をしてくれました。



お米は、炊かれている中の様子がよく見えるガラス製の鍋で炊きました。あっという間に沸騰し、ぶくぶく、ぐつぐつと、鍋から今にもあふれそうな様子を、「わ～、こんな風になるんだ。」とびっくりしながら見ていました。その後も目をはなさず、火力と時間にしっかりと気を配っていました。


みそ汁は煮干しから出汁をとり、大根・人参・さつまいもの具を上手に薄く切って、作ることができました。この野菜たちは、米作りを一から教えてくださった『豊中市花と緑のネットワーク』の方からいただいたものです。田植えから精米までとてもお世話になったみなさんにも収穫祭に来ていただき、一緒に収穫をお祝いすることができて良かったです。



米実行委員の人たちが考えたお米に関するクイズや、お米を使ったレシピの紹介は、お米の大切さやお米をもっと食べようという思いが伝わるものでした。お米作りや収穫祭で体験したことや感じたことを、これからも生活に活かして行ってほしいと思います。

**第二問！！**  
 世界で、お米の年間廃棄米の量は  
 いくつでしょう

①23億t  
 ②13億t  
 ③3億t



カンタンで  
 おいしい  
**親子丼**

〈材料〉  
 ・とりもも肉 1枚 ・玉ねぎ 半分  
 ・卵 2こ ・水 150cc ・めんつゆ 大さじ3

〈作り方〉

- ① とり肉を一口大に切る。
- ② 玉ねぎの芯をとってうす切りにする。
- ③ 卵をわり入れてまぜる。
- ④ フライパンに水とめんつゆを入れる。
- ⑤ 中火で熱して沸いたら食材を入れる。
- ⑥ 5分くらい煮る。
- ⑦ 卵をまわし入れる。
- ⑧ 半熱になったら火を止め、たろし1分をらす。
- ⑨ 器にごはんを入れ、食材をのせる。
- ⑩ 完成！ (ミツバをのせてもおいしい)

米を使ったレシピ  
 今の秋にどどど！  
**くりごはん**

〈材料〉(4人分)  
 ・米 50g ・米1合  
 ・塩 小匙1/2 ・醤油 大匙1  
 ・いりごま(黒) 適量  
 ・生しょうゆ 小匙1

〈作り方〉

- ① 炊飯器に①を入れて、1合の目盛りまで水を入れて、おこしに合わせた水を加える。
- ② お米を炊く前に③の醤油、④のいりごま、⑤のしょうゆを、おこしの下辺も切る。
- ③ くりの皮かむけをくりの下辺も切る。
- ④ くりの皮かむけをくりの中に入れておく。

数分後には…  
**完成!**

