

食育だより

令和7年度(2025年度) No.17
 豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

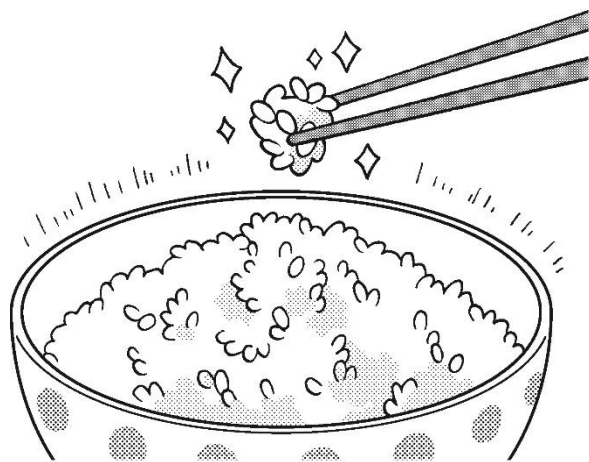


今年も新米の季節がやってきました。

“豊中市産”のお米も収穫されて、給食(前期課程)でも新米が提供されます。



おいしい新米の季節になりました

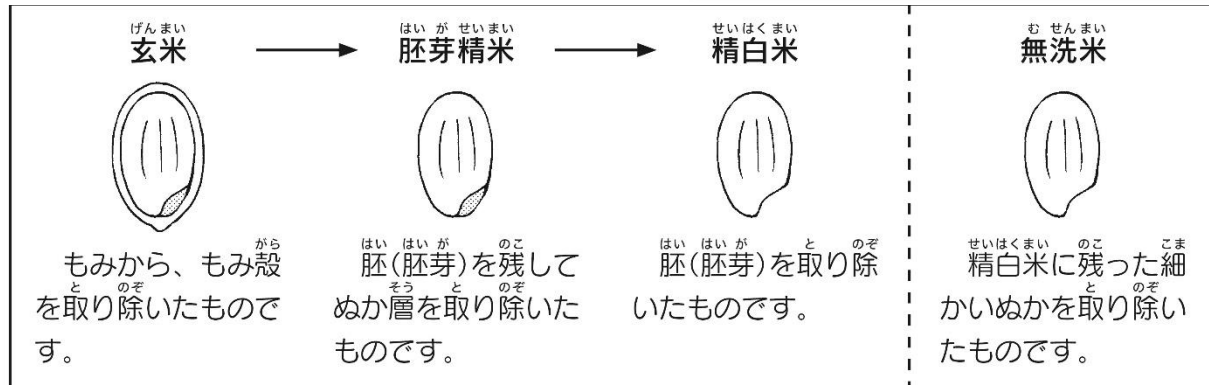
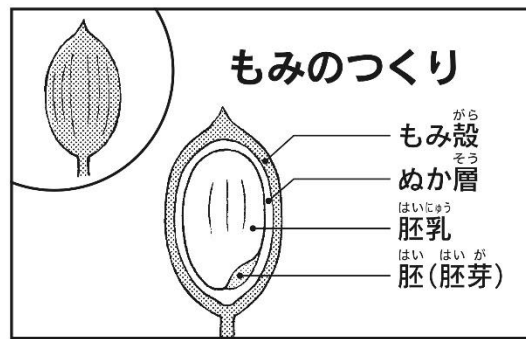


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか? 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



「米」という字



「米」は世界三大穀物のひとつとされています。「小麦」や「とうもろこし」とともに米は、世界的にみても生産量の多い穀物です。米は炊いて食べるだけではなく、お菓子や酒、調味料など、さまざまな食品に加工されています。

また、“ひつまぶし”“きりたんぼ”などのように、昔から伝わる料理や食べ物が、日本各地の郷土料理として受け継がれています。

米は昔から大切にされ、貨幣と同じ価値を示す存在でした。そして日本の食生活には欠かせないものでもあり、日本の食文化=和食といえは“米”なのです。

「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言われています。

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。普段、あたりまえのように手に入る米ですが、生産や流通、販売に関わる方々の大変な努力のおかげだということを忘れず、食べ物を大切にしたいです。

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、同じ場所でも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。

5年生 稲刈り体験

5年生は社会科『わたしたちの食生活を支える食料生産』の単元で「米作り」について学習し、6月13日には小曾根地区で田植え体験をしました。米の収穫時期を迎えたため、10月24日には稲刈りに行きました。稲刈り体験は、一人ずつ鎌を持ち、交代で稲の束を刈り取って



いきました。

教科書にも出てきたコンバインで稲を刈る様子、刈り取った籾米を集める様子も見学しました。自分たちが手作業で刈り取るのには時間がかかっていましたが、機械ではあっという間に刈り取っていく様子に学園生たちは驚いていました。



コンバイン

稲刈り～脱穀までできる農業機械

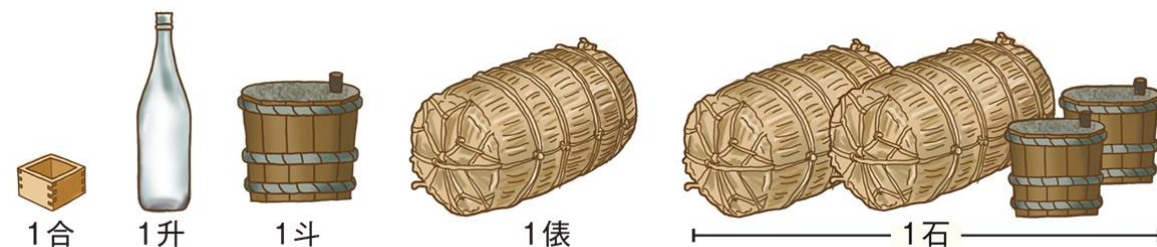
刈り取った稲は、籾米を乾燥させ、保存性を高めるため、5年生教室前に干しています。今は機械で乾燥させることが多いですが、昔は束ねた稲を稲木にかけて約2週間、天日(太陽光線)と自然風によって乾燥させていました。5年生では一連の作業を昔の工程で行うため、機械で乾燥させず、しばらく干した後、脱穀・籾摺りを行います。来月、収穫した米を使って家庭科で“ごはんのみそしる”の調理実習を行う予定です。



江戸時代、米は貨幣だった!

江戸時代、大名のランクは、藩内で生産される米の量ではかられていました。いわゆる石高制です。米は単に食料としてだけでなく、貨幣と同じように藩の力を示す存在でした。 ※ 藩：支配する領地のこと

今も使われている米の計量単位!



	米
1合	= 180ml = 150g
1升(10合)	= 1.8ℓ = 1.5kg
1斗(10升)	= 18ℓ = 15kg
1俵(4斗)	= 72ℓ = 60kg
1石(10斗)	= 180ℓ = 150kg



給食の米については、前期は12月から豊中市産の新米。後期課程は近いうちに国産の新米になる予定です。