平成22年12月1日発行

ジュニアーお米マイスター が伝える

ごはんパワー新聞

(学校名) 宮久保小学校
(クラス名) 5年1組

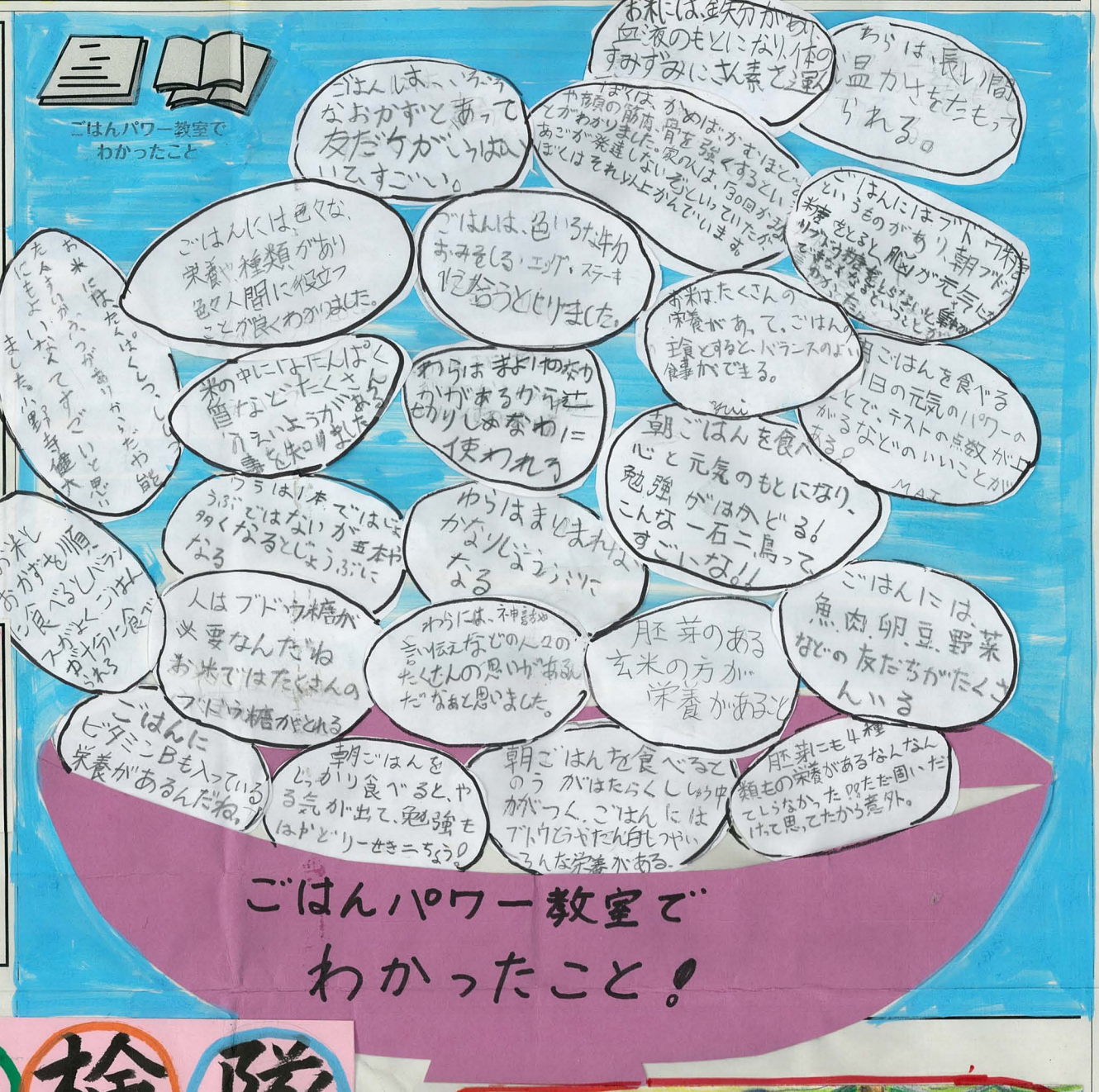
ごはんパワー びっくりクイズ!?

Q今年一番 おいしい お米はな～んだ。

Q だ液はどのような事をしてくれるでしょう。

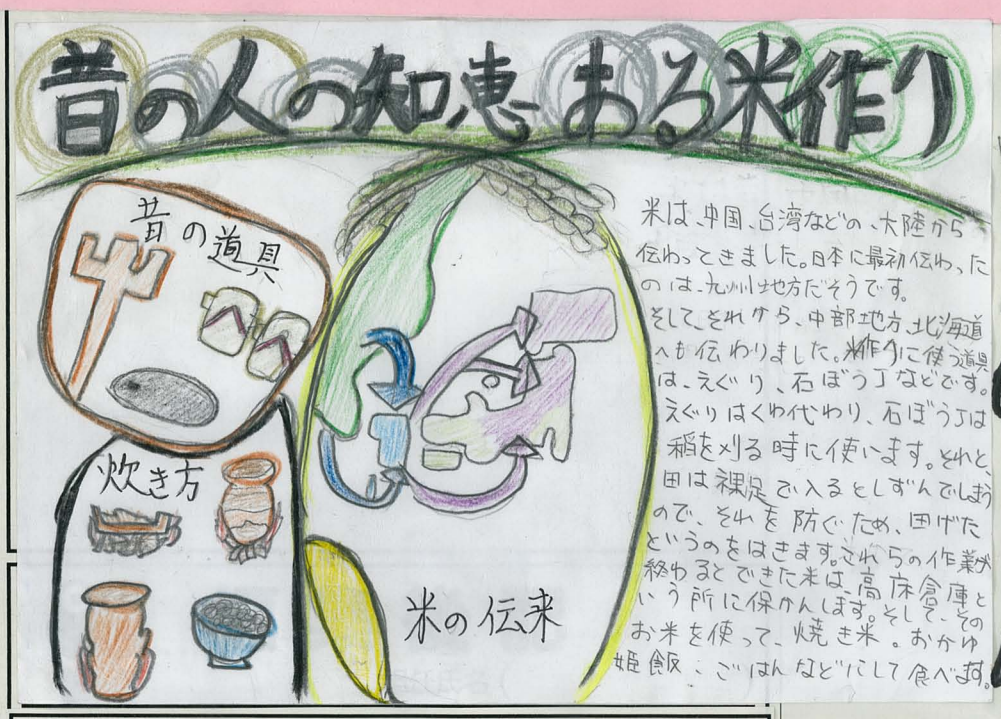
ごはんパワー 標語!!

朝ごはん 脳と心のエネルギー



米こめ探検隊 調査報告いたしまーす!!

昔の人の知恵ある米作り



米は、中国、台湾などの、大陸から伝わってきました。日本に最初伝わったのは、九州北地方だそうです。
そして、それから、中部地方、北海道へも伝わりました。昔に使った道具は、えぐり、石ぼうこなどです。えぐりはくわ代わり、石ぼうこは稲を刈る時に使います。それと、田は裸足で入るとしずんでしまうので、それを防ぐため、田げたというのをはきます。それらの作業が終わるとできた米は、高床倉庫という所に保かんします。そして、そのお米を使って、焼き米。おかゆ、姫飯、ごはんなどにして食べます。

元気のみなもとお米

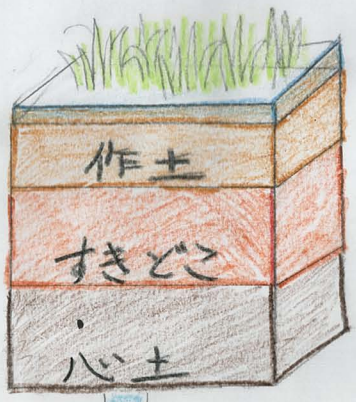
みなさんは、お米の栄養はタイにとを知っていますか？お米には5つもの栄養があるのです。それを3つの栄養のグループにわけて説明します。

1つめはたんぱく質です。たんぱく質には体を作るもとがあります。2つめは、炭水化物・しぼうです。この2つは1日を元気にすごすためのエネルギーをとることができます。3つめは、その他、体の調子を整えることのできる栄養です。

このように、5つもの栄養をとることのできるお米は、1日を元気にすごすみなもとなのです。

そして、このお米を毎日食べることで、わたし達は成長するのです。

知られざる田んぼのヒミツ?



農家の人は減反政策や高齢化で田をやめてしまいました。ではそんな田はその先どうなるのでしょうか。そんな田をどうやってもとどうりにするのかについてお話します。

田は放っておくと約5年ほどで雑草や木が生え森になり荒れ地になります。

田は作土、すきどこ、心土の三つの層でできていて地下水が流れる仕組になっています。なので、荒れ地になった田をもとにもどすには、この三つの層を水が通って地下水になるようでならなければいけないのです。

編集後記

担任氏名（富永加代子）

自分達だけでは、調べきれなかったことを、マイスターにたくさん教わりました。マイスターが教えてくれた事をジュニアマイスターとなって広めていくと思います。ありがとうございました。

（担当の先生がご記入してください）

平成22年度 農林水産省 食育実践活動推進事業