

お米ノート

大分



ごはんて
元気!

年 組 名前：

目次

1. わたしたちとお米

- 1 いなさく 稲作の伝来 2
- 2 お米によって生まれた食文化や伝統行事・でんとう 伝統芸能・でんとうげいのう 伝統芸能 2

2. お米について

- 1 お米ができるまで 3
- 2 お米の種類 5

【トピック】

- 日本農業の課題 かだい 6

3. 田んぼについて

- 1 お米をつくる以外の田んぼのはたらき 7
- 2 田んぼに水を入れるしくみ 7
- 3 たなだ 棚田 8
- 4 田んぼで見られる生きもの 8

4. お米の流通について

- 1 お米が収穫された後の主な流れ しゅうかく 9
- 2 お米の表示 ひょうじ 9

5. ごはんを食べよう

- 1 ごはん 1 杯の栄養 ばい 11
- 2 朝ごはんを食べる習慣を身につけよう しゅうかん 12
- 3 栄養バランスを考えて食べよう 13
- 4 大分県産米のご紹介 15

田植え直後



田植え約1ヶ月後



田植え約2ヶ月後



田植え約3ヶ月後



1 わたしたちとお米

いなさく
稲作の伝来やお米によって生まれた文化について学ぼう。

1 稲作の伝来

いなさく
稲作は、約3千年前（縄文時代）に中国から伝来したと言われています。
伝来後、弥生時代には北海道を除く全国で作られるようになったようです。
日本の気候が稲の栽培に適していたこと、長い間保存ができるので収穫
が少ないときでも保存したものを食べられることなどから、稲作は日本人
の生活の中心となりました。

いなさく
稲作が生活の中心になると、共同で農作業をするため、人びとがあつ
まってムラができ、ムラが集まってクニができていきました。



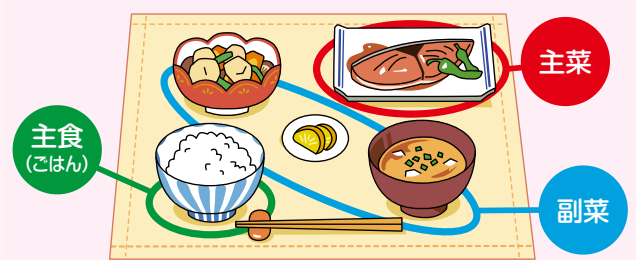
2 お米によって生まれた食文化や伝統行事・伝統芸能

1) 食文化

お米が主食となったことで、お米におかずやみ
そ汁を組み合わせる日本型の食事が生まれました。

日本型の食事は、栄養バランスが良く、毎日食
べ続けるのに適した食事です。

主食（ごはん）・主菜・副菜を組み合わせた日本型の食事

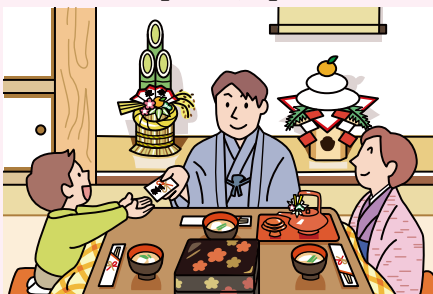


2) 伝統行事・伝統芸能

かつては、その年のお米の出来・不出来が人々の暮らしを大きく左右しました。
そのため、豊作を祈願したり、収穫を感謝する伝統行事や伝統芸能が生まれました。

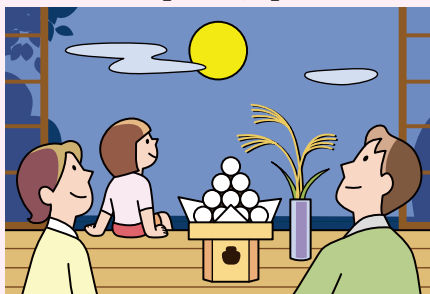
代表的な伝統行事

【お正月】



としがみ
年神という田の神様を迎える行事。
かがもち
鏡餅やしめ縄などイネに由来する
ものが家のあちこちに飾られます。

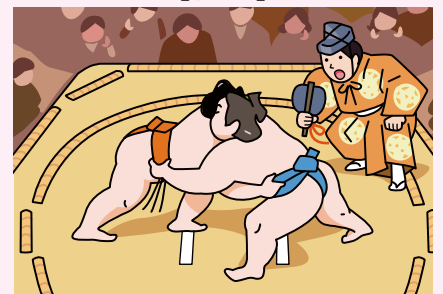
【十五夜】



しゅうかく
お米の収穫を感謝する行事。
いなほ
稲穂にみたてたススキをかざり、
月見だんごをそなえます。

代表的な伝統芸能

【相撲】



ごこくほうじょう
五穀豊穡をいのる儀式として
はじまりました。

ちいきどくじ
この他にも、地域独自の伝統行事（御田植祭など）や伝統芸能（田楽など）を
持つ地域もあるよ。

2 お米について

お米の作り方やお米の種類について学ぼう。

1 お米ができるまで

※ 時期は地域や品種によってちがいます。
下の時期は、大分県内の平野部の「ヒノヒカリ」の場合です。

なえ 苗づくり



5～6月

土が入った箱に種（もみ）をまき、土をかぶせてビニールハウスなどにならべて育てます。

田おこし



5～6月

冬の間にながった土をやわらかくする作業を「田おこし」といいます。田に肥料をまき、トラクターで耕し、稲が育ちやすい土を作ります。

しろ 代かき



ちゅうじゅん
6月中旬

田植えが近づくと、田に水をはり、トラクターで水と土をまぜて、田の表面を平らにします。この作業で水が抜けにくくなり、さらに水の深さがそろいます。

田植え



げじゅん
6月下旬

育てた苗を田に植えます。15cmくらいに育てた苗を田植機で植えていきます。昔は、手でひとつひとつ苗を植えていました。

ふかめる 2

かい か じゅふん 開花と受粉

稲穂があらわれると花が咲きはじめます（開花といいます）。花が咲くと、おしべの花粉がめしべにつきます（受粉といいます）。開花して、受粉し、えいがとじるまでのようすを見てみましょう。

えい



咲きはじめ

1 えいがすこしずつひらきはじめる。

おしべ



約15分後

2 おしべのがび、外からみえはじめる。

やく



約30分後

3 おしべの先のやくから花粉が飛びだしてめしべにつき、受粉する。



約50分後

4 えいがすこしずつとじはじめる。



約1時間半後

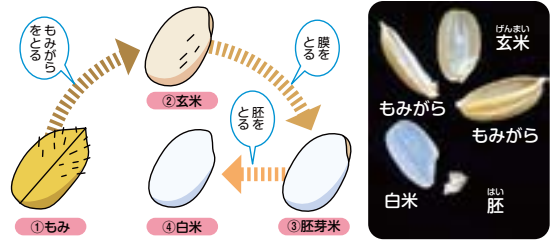
5 おしべのやくを外にのこした状態で、えいが完全にとじる。

(資料：「ポプラディア情報館 米」、ポプラ社)

ふかめる ①

もみから白米になるまで

わたしたちがいつも食べている白いお米は「白米」といいます。収穫したもみをもみすり機にかけてもみがらを取ると「玄米」、「玄米」を精米機にかけて、表面の膜と胚を取りのぞくと「白米」になります。



田の管理

中干し



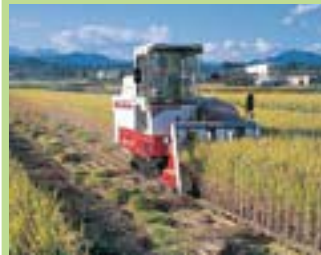
7月下旬

農薬をまく



8月頃

収穫



10月中旬

乾燥・もみすり 品質検査



収穫されたお米(もみ)は、出荷の準備をする施設であるカントリーエレベーターやライスセンターに運ばれます。乾燥したあと、もみすりをして玄米にします。その後、品質検査を行って、ランク付けをして倉庫に保管し、出荷を待ちます。

気温が高くなると、1週間ほど田の水を抜き、土をかわかす中干しをします。こうすることで、土の中に空気が入り、根がのび、養分吸収がよくなります。

穂が出る頃は、病気や害虫が発生しやすい時期です。病気や害虫を予防するため、小型の無人ヘリコプター等を使って、農薬を必要な分だけまきます。

稲穂が黄金色に色づいてきたら収穫します。収穫につかうコンバインは、“かりとり”と“脱穀(稲の穂からもみだけをとる)”を同時に行います。

ふかめる ③

稲の実が生長するようす

開花してから、約1ヶ月で実が熟します。稲の実が生長するようすを見てみましょう。



1日目
受精が終わったばかりの子房は、まだ小さいままの状態。しかし、中のはい乳となる部分は生長をはじめている。

2日目
子房が大きくなりはじめている。中のはい乳となる部分には、葉でつくられたデンプンが、どんどんたまっていく。

5日目
子房が、えいの先端部分まで届きそうなほど、大きくなっているのがわかる。穂の先がたれ下がりはじめる時期。

8日目
子房が、えいの内側のほぼ全体にまでふくらんでいる。デンプンはまだねばりのある液体の状態。

10日目
子房が米粒らしい形にまでふくらんでいる。このころから、デンプンがすこしずつかたまりはじめる。

25日目
デンプンがかたまり、子房が大きくふくらむ。子房が半透明のうす茶色になりはじめている。

(資料:「ポブラディア情報館 米」、ポブラ社)

2 お米について

2 お米の種類

1) ジャポニカ米、インディカ米

ジャポニカ米



「ジャポニカ米」は、日本で作られているお米です。

とくちょう

1. 米つぶが丸い
2. ねばりが強い

インディカ米



「インディカ米」は、東南アジアなどで作られています。

とくちょう

1. 米つぶが長い
2. ねばりが少ない

2) 品種

品種ってなに？

遺伝的な性質などが他と区別されるものを「品種」といいます。同じ「イネ」でも品種によって、味の特徴、成長の早さ、病気に対する強さ、収量の多さなどに違いがあり、そういった遺伝的な性質が同じものを「品種」として分類します。イネの品種は、世界中に3,000以上あるといわれています。

大分で作られている主な品種：ヒノヒカリ、ひとめぼれ、つや姫など (15ページ参照)

3) うるち米ともち米

ごはんとして普段食べている普通のお米のことを「うるち米」といいます。これに対して「もち米」は、お餅やお赤飯、おこわなどに使われるお米で、うるち米が半透明なのに比べて、もち米は白く不透明で見た目も違います。



うるち米



もち米

ふかめる4

お米のいろんな使われ方 お米は、ごはん以外にもいろいろ使われてるよ。



米粉パン



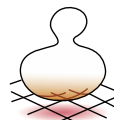
ビーフン



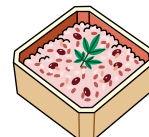
せんべい



お酒



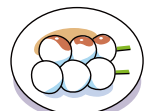
もち



赤飯



おはぎ



白玉だんご

トピック ～ 日本農業の課題 ～

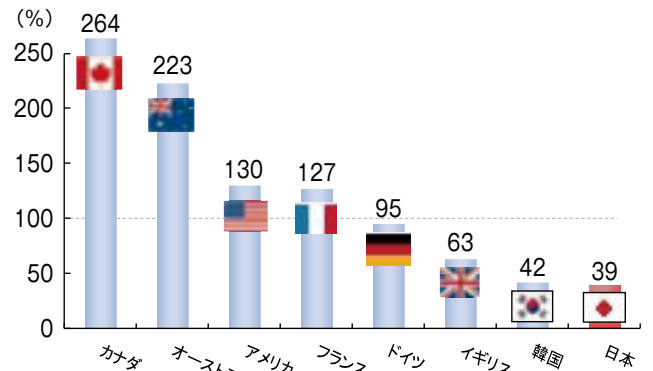
かだい1 食料自給率が低いこと

食料自給率とは、『自分の国の食べものが、自分の国でどれくらいつくられているかを表すわりあい』です。日本は、グラフのようにほかの国にくらべて食料自給率が低いです。

今の日本は、外国からたくさんの食べものを買わなければいけません。外国にたよりすぎると、不作などで私たちの食べものが足りなくなるばあいがあります。だから、食料自給率を高めていくことが大切です。

日本と主な国の食料自給率

(2013年、カロリーベース)



(資料：食料需給表、農林水産省)

いろいろな品目の自給率 (2016年度)



(資料：食料需給表、農林水産省)

食料自給率を高めるためにわたしたちにできること

- 1 「今が旬」のものを、選びましょう。**

「旬」の農産物は、いちばんよく育つ時期に無理なくつくられるので、むだな手間や燃料が必要ありません。味もよく、栄養もたっぷりです。
- 2 地元でとれる食材を、日々の食事にいかにしましょう。**

わたしたちが住んでいる土地には、その環境に適した農産物が育ちます。地元の食材を選ぶことは地域の農業を応援することになります。
- 3 ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう。**

油などのとりすぎに気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 4 食べ残しをへらしましょう。**

むだにする食品や食べ残しをへらしたりすることは、食料の輸入を少なくすることにつながります。

(資料：「子ども農林水産白書 (平成22年)」、農林水産省)

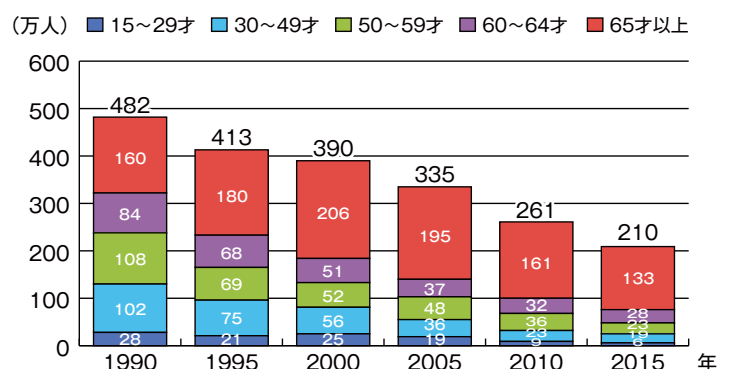
かだい2 農家が減り、高れい化していること

農業をしている人の数はこの25年で半分以下に減り、さらに65才以上の人々が60%以上をしめています。

このまま農業をしている人の数が減ったり、高れい化が進むと、何も栽培されない農地が増えたり、農村の活力が下がることが心配されます。

だから、農業を始める人を増やす対策や、高れいなどが理由で農業をやめた人の農地が引きつぎ活用される対策が大切です。

農業をしている人の数のうつつりかわり (全国)



(資料：農業センサス、農林水産省)

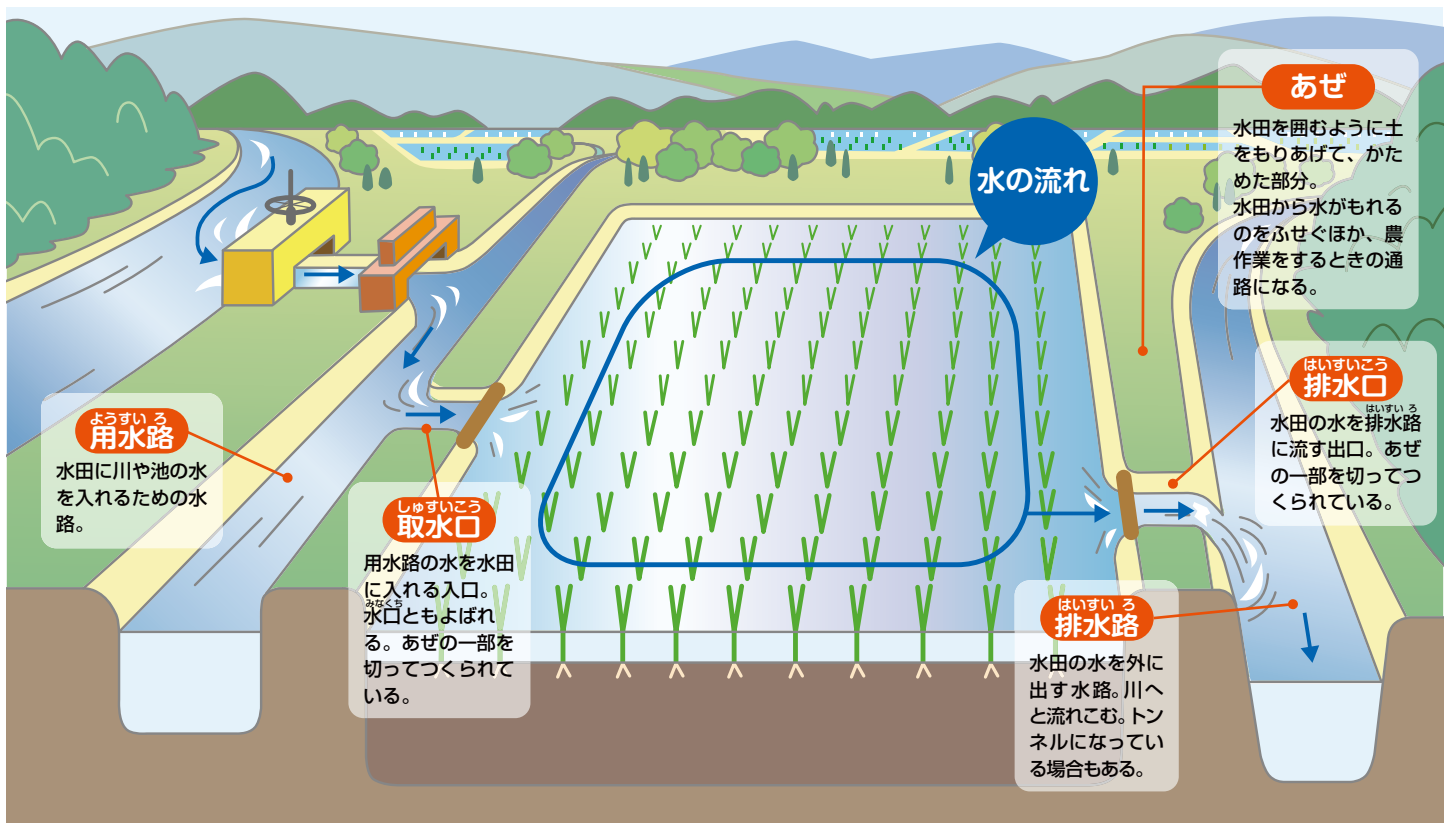
3 田んぼについて

田んぼについてさらに深く学ぼう。

1 お米をつくる以外の田んぼのはたらき



2 田んぼに水を入れるしくみ



3 たなだ 棚田

1) たなだ 棚田ってなに？

棚田とは、山や谷を切り開き、石垣などを積み上げて斜面に作られた段々の田んぼです。

平地が少なく、山が多い日本で、限られた土地をうまく利用するための昔の人びとの知恵と努力の結晶です。

2) たなだ 大分の棚田

大分県では、山が多いため各地に棚田があります。

全国の代表的な棚田を選んだ「日本棚田百選」では、大分から下の6地区の棚田が選ばれています。

たなだ 棚田のなまえ	うちなりたなだ ①内成棚田	ゆふがわおくづめ ②由布川奥詰	じくまるきた ③軸丸北	やまうらそうず ④山浦早水	はだかたなだ ⑤羽高棚田	りょうあいたなだ ⑥両合棚田
場所	べっぶ 別府市	ゆふ 由布市	ぶんごおおの 豊後大野市	くす 玖珠町	なかつ 中津市	うさ 宇佐市

大分の美しい水田



(平成27年度大分の農業・農村写真コンテスト知事賞
豊後高田市田染小崎 田染荘)

4 田んぼで見られる生きもの



春

夏



冬

秋



田んぼには、ここにのせた以外にもたくさん
の生きものが見つかるよ。君も
田んぼで生きものをさがしてみよう！



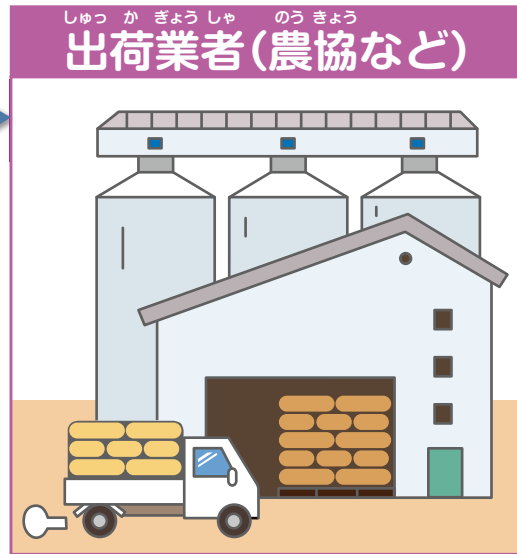
4 お米の流通について

お米が収穫された後の流れやお米の表示について学ぼう。

1 お米が収穫された後の主な流れ

作る

集める・検査する・保管する



※出荷業者が直接消費者に売る場合もあります。

2 お米の表示

わたしたちが、安心してお米を買うことができるように、お米の袋には、どこで作ったか（産地）、なんというお米か（品種）、いつとれたか（産年）、いつ精米されたか（精米年月日）がわかるように書かれています。

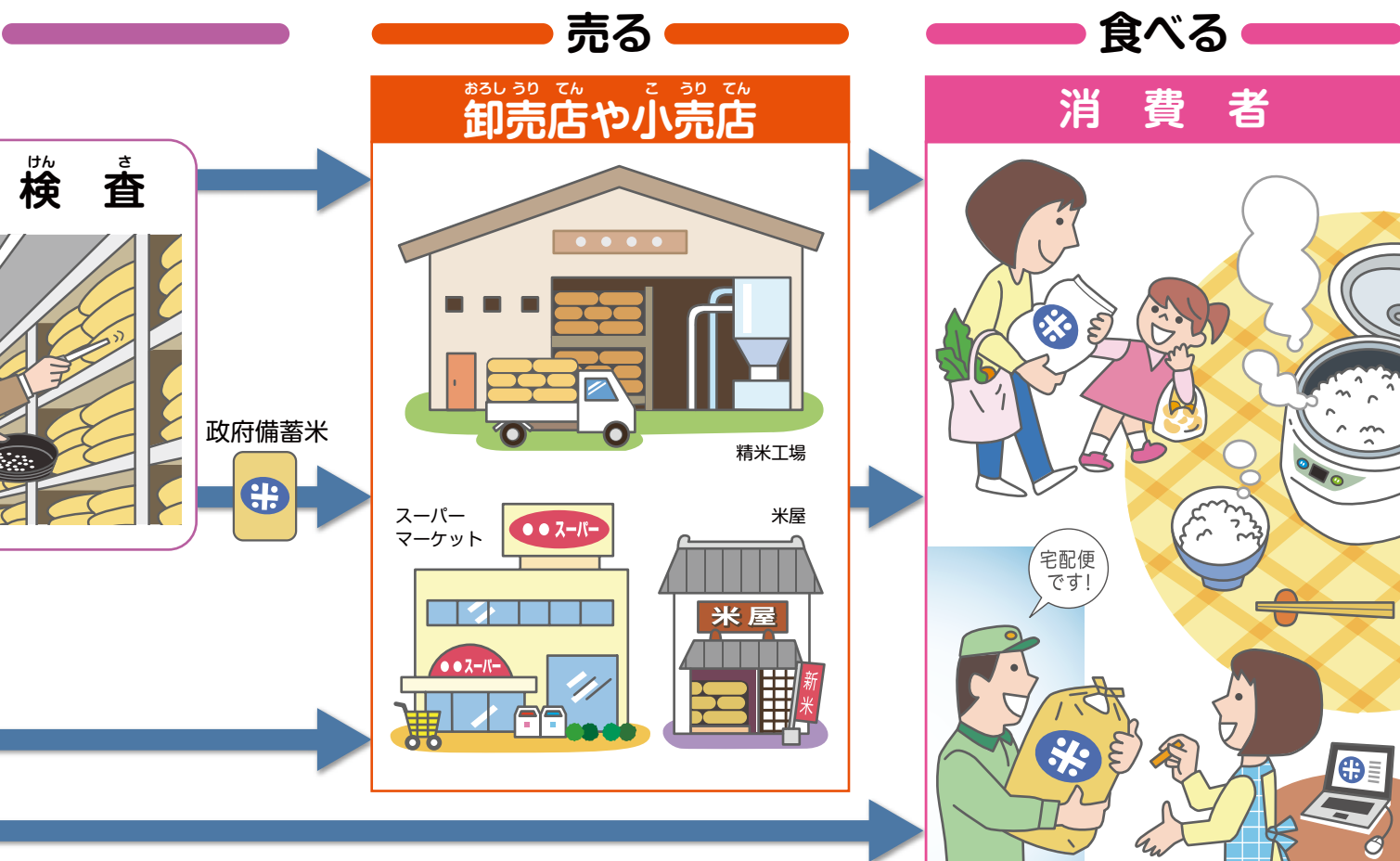
名 称	精 米		
原料玄米	産 地	品 種	産 年
	単一原料米 大分県	ヒノヒカリ	○年産
内 容 量	○kg		
精米年月日	○年○月○日		
販 売 者	○○株式会社		

おうちやスーパーなどで
米袋を見てみよう。

ふかめる 5

せいふ びちくまい 政府備蓄米について

その年の天候によって、お米のとれる量は多くなったり少なくなったりします。米不足にならないように、国はお米を貯蔵しています。これを政府備蓄米といます。このお米は、一定期間保管した後に家ちくのエサ等として売られます。



ふかめる 6

のうさんぶつちよくばいしよ 農産物直売所や道の駅

大分県内のあちこちに、農産物直売所や道の駅があり、地域で作られたお米や新鮮な農産物を買うことができます。



農産物直売所

ふかめる 7

ほぞん お米の保存方法

お米をおいしく食べるには新鮮さが大切です。

ペットボトルやジッパー袋に入れて、低温で湿度が一定している冷蔵庫に保存するのが一番です。

精米したての新鮮さを保つのは、常温保存で10日程度、冷蔵庫保管で1ヶ月程度なんだ。



5 ごはんを食べよう

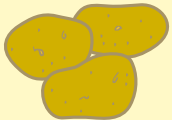
ごはんの栄養、食習慣、栄養バランスについて学ぼう。

1 ごはん1杯の栄養

ごはんにはたくさんの栄養がふくまれています。
どんな栄養がどれくらいあるか、他の食べものと比べてみましょう。

炭水化物(糖質) 55.7g

からだと脳をはたらかせるエネルギー



ジャガイモ
小3こ分だよ。

たんぱく質 3.8g

からだを作り、からだの中でさまざまなはたらきをする



牛乳111ml分だよ。

食物せんい 0.5g

おなかの調子を整えて、いろいろな病気を予防してくれる



リンゴ8分の1こ分だよ。

脂質 0.5g

からだの細胞をつくったり、エネルギーになる



6まい切り
食パン5分の1まい分だよ。

カルシウム 5mg

じょうぶな歯や骨を作ったり、イライラした気分をおさえてくれる



ゴマ約0.4g分だよ。

鉄分 0.2mg

からだのすみずみまで酸素を運んでくれる



ハウレンソウ
1~2まい分だよ。

ビタミンB₁ 0.03mg

つかれたからだを元気にしてくれる



キャベツの
大きい葉1まい分だよ。

ごはん1ぱい分 150g
252キロカロリー

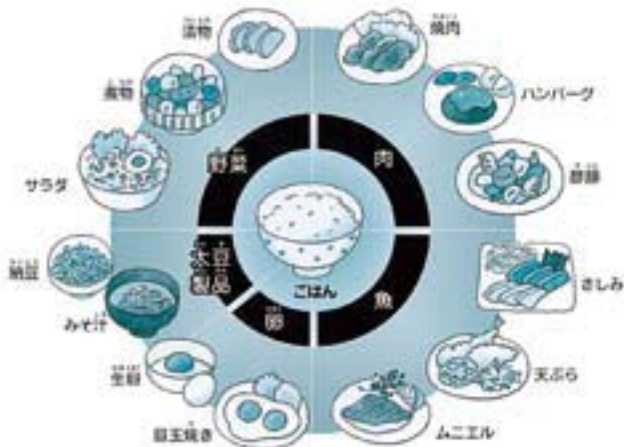
※白米の場合

(資料:「なるほど米百科」JA 全中)

ふかめる 8

いろいろな料理にあう「ごはん」

ごはんは、いろいろな料理にあう食事のまとめ役です。



(資料:「ポプラディア情報館 米」、ポプラ社)

ふかめる 9

きょうど 郷土料理を知ろう

大分には、お米を使った郷土料理がたくさんあるよ。

君の地域の郷土料理を調べてみよう。



とりめし

次代に残したい大分の郷土料理 で 検索

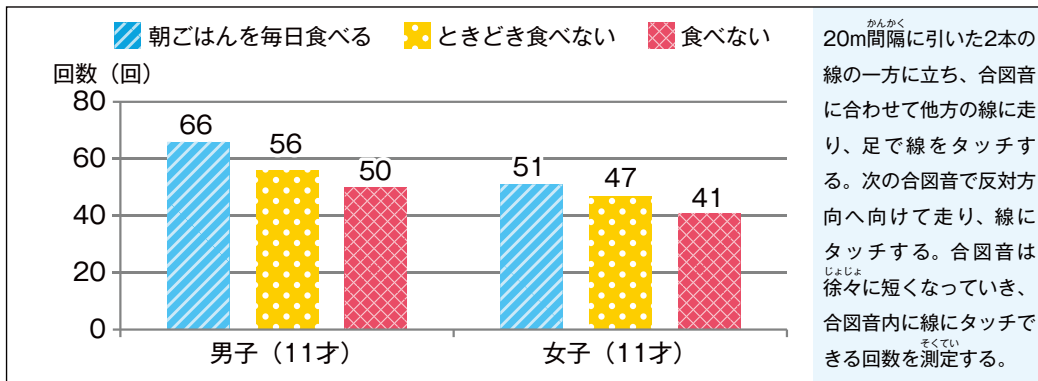
農山漁村の郷土料理百選 大分 で 検索

2 朝ごはんを食べる習慣を身につけよう

栄養バランスのとれた食事の積み重ねが、健康で丈夫な体を作ります。
 一日三食しっかり食べましょう！ 特に、朝ごはんは意識して食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはん^{のうりよく}と体力・運動能力^{のうりよく}の関係

20mシャトルラン^{おうふくじまわりそう} (往復持久走) の折り返し数^{へいきんち} (平均値)



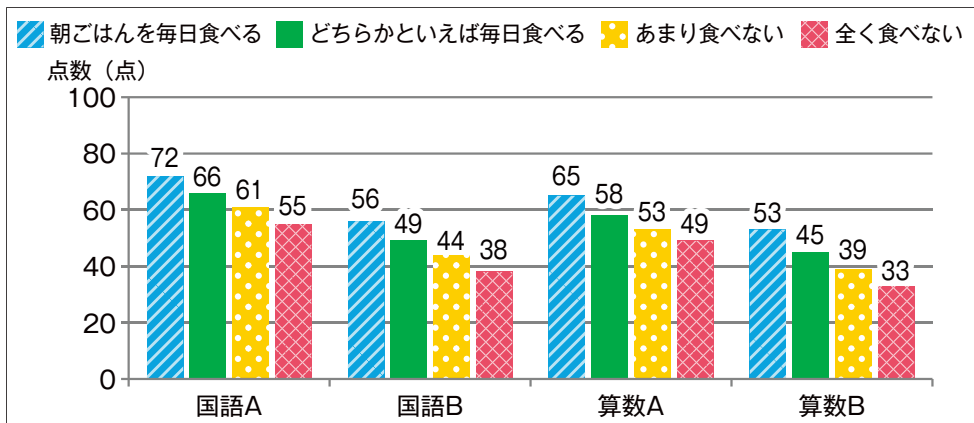
(資料：『平成29年度 体力・運動能力調査』、スポーツ庁)

朝ごはんを食べるか食べないかで、体力・運動能力に差がつくよ。



朝ごはん^{せいせき}と成績^{せいせき}の関係

朝ごはんを食べる人、食べない人とテストとの関係



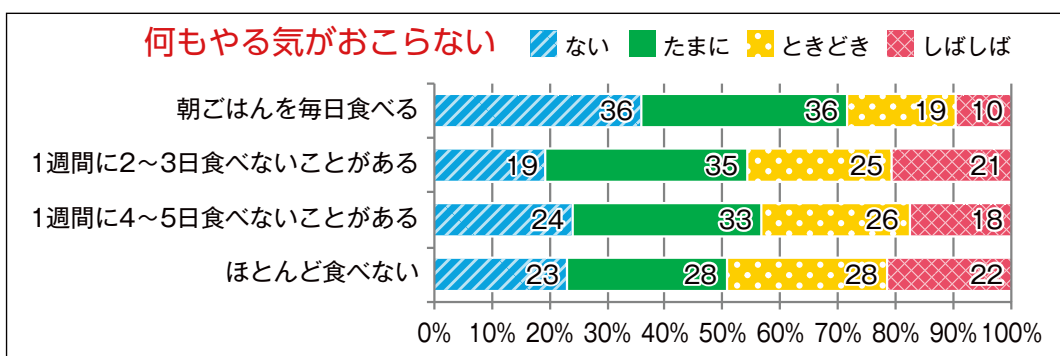
(資料：『平成30年度 全国学力・学習状況調査』、国立教育政策研究所)

脳の栄養源はブドウ糖だけ。朝ごはん^{せいせき}に、ごはんやパンをしっかり食べることが成績^{せいせき}のためにも大事だよ。



朝ごはん^{やる気}と無気力^{やる気}の関係

朝ごはんを食べる人、食べない人と無気力の関係



(資料：『平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書』、日本スポーツ振興センター)

やる気を起こすためにも朝ごはんをしっかりと食べることが大事なんだ。



5 ごはんを食べよう

3 栄養バランスを考えて食べよう

下の図は、「食事バランスガイド」です。「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか“コマ”をイメージしたイラストであらわしています。

水やお茶などの水分は食事に欠かせないものです（コマの軸にあたります）。

ほどよい運動によってコマが安定して回転します

運動

水・お茶

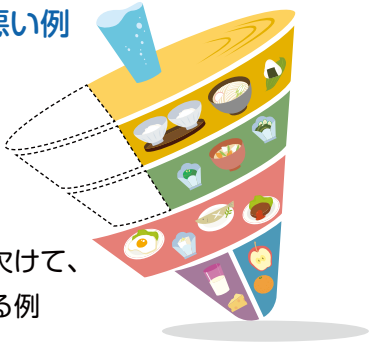
コマの上にある料理ほどしっかり食べましょう。

適度なおかしやジュース（嗜好飲料）は食事を楽しくする重要な食材のひとつです（コマを回すヒモにあたります）。

コマを回すヒモ

おかし・嗜好飲料 楽しく適度に

バランスの悪い例



主食と副菜が欠けて、主菜が多過ぎる例

食事のバランスが悪いと、コマがたおれてしまいます。

【厚生労働省・農林水産省決定】

ふかめる 10

お米を炊いてみよう



水を注ぎ、軽く混ぜてすぐに水を捨てる。いちばん水を吸うので、水にこだわるならここから。



水を注いで混ぜて水を捨てることを3回くらい繰り返す。研ぎ過ぎるとうまみ層が無くなるので注意。

（資料：吉田隆子監修『食育の大研究』、PHP研究所）

主食

5~7っ

ごはん・パン・めん類

1っ分 = = = = =
 ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5っ分 = 2っ分 = = = =
 ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

副菜

5~6っ

野菜・きのこ・イモ・海藻料理 かいそう

1っ分 = = = = = = = =
 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2っ分 = = = =
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜

3~5っ

肉・魚・たまご・大豆料理

1っ分 = = = = 2っ分 = = = =
 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3っ分 = = = =
 ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品 ぎゅうにゅう にゅうせいひん

2っ

1っ分 = = = = = 2っ分 = =
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

くだもの

2っ

1っ分 = = = = = = =
 みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個



炊飯器の目盛りどおりに水を入れ、夏場は30分、冬場は1時間程度吸水させる。



炊飯器でたく。水面が平らになるように注意すること。



たき上がったら10分程蒸らした後、全体をほぐすようにさっくりと混ぜて、余分な水分をとばす。

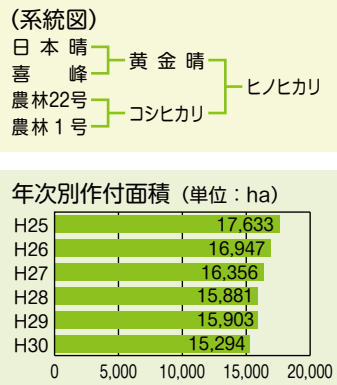
5 ごはんを食べよう

4 大分県産米のご紹介



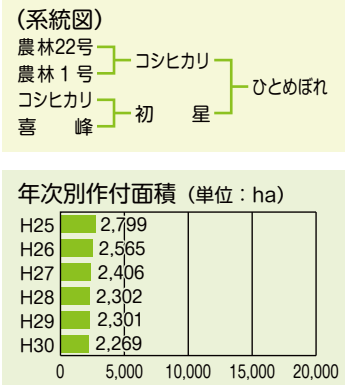
ヒノヒカリ

大分県でもっとも多く作られている品種です。炊飯米はつやがあり、粘りもあって評価は上々です。県内全域で広く栽培されています。



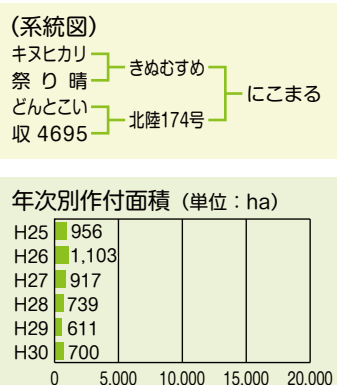
ひとめぼれ

粒がやや大きく、粒張り・光沢とも良く、味・香り・粘りともコシヒカリと同等に評価されています。標高300m以上の地域を中心に栽培されています。



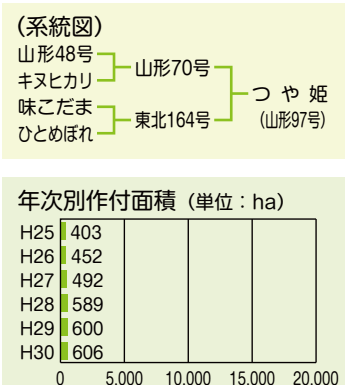
にこまる

温暖化に対応し、ヒノヒカリとほぼ同じ作期の品種として導入されました。粒が大きく、ヒノヒカリと同じくらいおいしいと評価されています。平坦地域を中心に栽培されています。

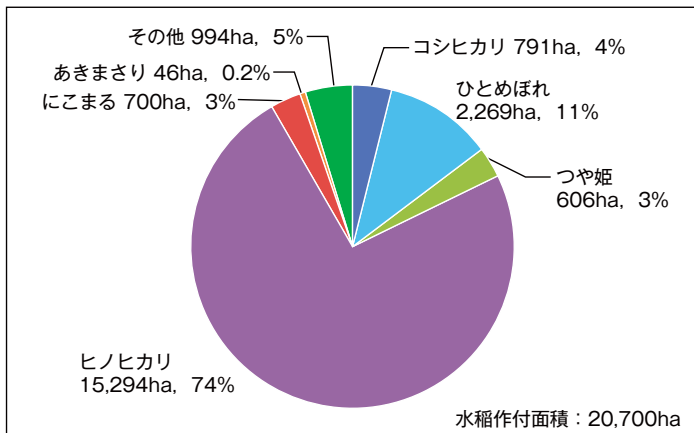


つや姫

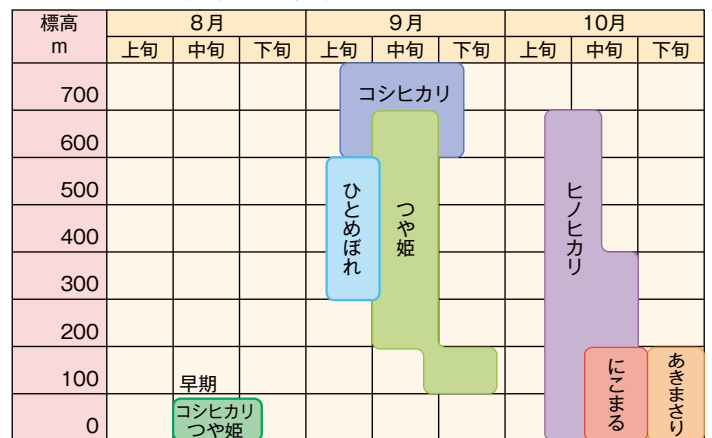
ヒノヒカリの作期分散と温暖化に対応した品種として導入されました。炊き上がりの白さとつや、豊かな香りと甘みを持ったお米です。標高100m以上の地域を中心に栽培されています。



品種別作付面積・割合 (H30)



主な品種の標高別収穫期



発行: 大分県米消費拡大推進協議会
事務局: 大分市大手町3-1-1 (大分県農林水産部)

2019年2月発行

無断複製、無断転載等を禁じます。