

このページは、小・中学生に向けて梅光学院大学子ども学部子ども未来学科(地域共生ゼミ)の学生が作っています。

※イラスト 萬川祥子さん

# しものせき キッズページ



## 「食育 田植え・稲刈りを通して」



(豊浦町大字黒井)

▲一本一本、収穫を祈りながら植えました

**食事は三食  
バランス良く!**

皆さんは、「食育」という言葉を知っていますか。食育とは、私たち一人ひとりが自分の「食」について考え、正しい「食」を選ぶための知識や判断力を身に付けるようにする取り組みのことです。

まず、食事を三食バランス良く食べましょう。朝は眠たいからと言って朝食を食べないと、一日を始めるための必要な栄養が取れません。朝食は、脳や体を動かす源。朝食を食べずに学校へ行く力が足らなくなると、頭がぼ



うつとしてしまいます。生まれてから12歳までの間に1万回以上の食事をします。この間に食べた物の中にある栄養素が、体や脳を動かす力になり、筋肉や骨をつくる材料となっています。中には体の中に残らない栄養素もあるので、毎日三食、バランス良く食事をしましょう。

**豊かな自然と  
おいしいお米**



下関は山と海に囲まれた自然豊かなまちです。山から流れる川は肥えた土とミネラルいっぱいのお水を運びます。山と川と里山の風景は住む人の心を癒し、そこで育つお米は私たちの体と心を育ててくれます。

海沿いから山あいまで緑豊かな自然に恵まれた下関では、さまざまな種類の米が作られています。特に、「コシヒカリ」や「ひとめぼれ」、「ヒノヒカリ」などの品種を作る量が増え、おいしい山口米として評判も高いです。

**田植え・稲刈り**

- 皆さんが毎日食べているお米。おいしいお米が皆さんの手元に届くのは、農家の人たちが心を込めてお米を育てているおかげです。
- お米ができるまでには、田植えや稲刈りなどの、さまざまな作業が必要なのです。主な作業は、次の通りです。
- ① 苗を育てる箱に、稲の種(もみ)をまきます。
  - ② 太陽の光を遮る銀色の太陽シートをかぶせて、ある程度まで苗を大きくさせます。
  - ③ 約20日間で育った苗は、代かきで平らにした田んぼに、田植え機で植えていきます。
  - ④ 秋になり、稲が実ったら稲刈りです。
  - ⑤ 刈り取った稲は、十分乾燥させ、もみすり機で玄米にします。
  - ⑥ 玄米のぬかを取り除けば、毎日食べている白米の出来上がりです。
- このようにしておいしいお米ができていきます。
- ご飯を食べる時には、農家の人たちにいつも感謝の気持ちを忘れないで残さず食べて、大きくなりましょう。



7月号の編集記者(左から)岩崎文香さん、奥田恭子さん、大品晶麻貴さん



▲もみをまいた箱を並べ、太陽シートを数日かぶせて、約20日間、苗を育てます



▲箱の中にマットを敷き、水を十分かけ、もみをまいて、その上に土をかけます