



市内公立小学校における食育出前講座 たからづか支援学校へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）
9月11日（木）：2時間目・4時間目・6時間目
10月2日（木）：2時間目・4時間目・6時間目
【場 所】 調理室
【内 容】 お米ができるまで（五感を使って）

講師は、宝塚栄養士会の玉谷智美さん。

1日3回、2日間で計6回、支援学校の小学生・中学生・高校生を対象に食育講座が行われました。

内容は、「お米のできるまで」を見て（視）、触って（触）、匂って（嗅）、食べて（味）、聞いて（聴）、五感をフルに使いながら学ぶ体験型の講座でした。

3月：種まき
↓
4月：田んぼの準備
↓
5月：田植え
↓
9月：稲刈り

まず、種を発芽させて苗を作り、育ったら田んぼへ植えていくそうです。昔は手植えをしていましたが、今は機械を使った田植えが主流だそうです。

稲が大きくなった様子がよくわかりますね。（右の写真）
西谷の田んぼに朝日が昇る様子だそうです。朝露が綺麗ですね。



実った稲穂の状態を実際に見せてもらいました。
普段は刈り取ったものを見るので短い印象がありましたが、根っこの部分から見ると、稲穂ってとても丈が長いなあと思いました。西谷の稲の根っこの長さは50cmくらいあるそうです。これまたびっくりしました。
（左の写真）

昔は稲刈りをした後、稲を束にして木の棒にかけて天日干しにしていたのですが、最近は、機械で急速に乾燥させるそうです。

昔のように太陽の光と風の力で乾燥した方が、自然の光や風を浴びていいなあと思いました。

※写真は、すべて西谷の田んぼから持ってきてくださったものです。

【大まかな流れ】



【解説】



稲（稲穂）を脱穀して取った【もみ】を【もみ殻】と【玄米】に分けるそうです。

玄米は精米よりも黄色く、もみ殻は、風で吹き飛ばせそうな軽さでしたね。



玄米は、精米して「ぬか」と「精米」に分けられます、ぬかはぬか漬けなどにも使われているそうです。



講話の途中でご飯が炊きあがるように炊飯器をセットしていたので、講話の最中に「シュー」という音やご飯の炊ける美味しいにおいが漂っていました。

出来上がると、まずみんなに炊きあがったご飯のにおいも嗅いでもらいました。給食の前に講話があった人たちは、きっとお腹が鳴っていたでしょうね（🍷グ〜）その後、炊きあがったご飯の試食をしてもらいました。新米だそうです🌸



講師の玉谷さんは、みんなに炊きあがったご飯のにおいを嗅いでもらうために、炊飯器を抱えて、教室を歩き回っていました。ありがとうございました。（右上写真）

みんな美味しい美味しいとたくさん食べてくれました。（^^♪

最後にクイズでしめくくり

みんな1人ひとり、「○」「×」のカードを持って、クイズに答えてもらいました。

問題1 稲に花は咲きますか？



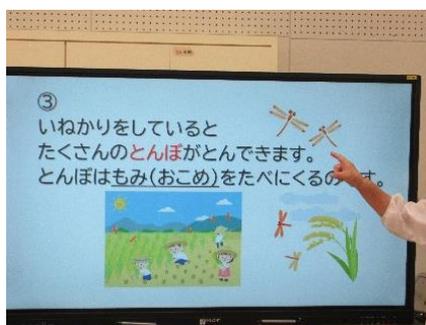
答え 「○」 稲には花が咲くそうです。

といっても花が咲くのは、たったの2時間程度だそうです。それでは、咲いているタイミングになかなか会えないですね。

玉谷さんはこまめに西谷の田んぼへ行って咲くタイミングをチェックして下さったそうです。

貴重な写真ですね。

問題2 稲刈りをしていると、とんぼが、もみ（お米）を食べにくる？



答え 「×」 とんぼは小さな虫（蚊）を食べにきます。

とんぼを見ると虫は逃げていくそうです。そういえば・・・とんぼの形をした虫よけグッズってありますよね。そういう意味だったのか・・・

問題3 もみ1粒（お米1粒）を植えると、お茶碗1杯のごはんがとれる？



答え ○ そんなにたくさんのお米がとれるなんて知らなかった・・・

最後に、講師の玉谷先生から、「これからも皆さんの元気な身体を作るために、お米を作った農家の方や、お料理してくださる方に感謝しながら美味しくいただきますねとお話がありました。

ありがとうございました。