

平成29年度

# 食育だより No.3

平成29年10月18日

朝来市立梁瀬小学校

## お米のこと、知っているかな？

新米の季節になりました。

お米は日本で自給できる数少ない穀物（こくもつ）で、古くから日本人の食事には欠かせないものでした。また、お米には、からだの中でエネルギーをつくるでんぷんがたくさん含まれています。ごはんを食べると、そのエネルギーによって私たちのからだや脳は活発に動きます。



### 米ができるまで



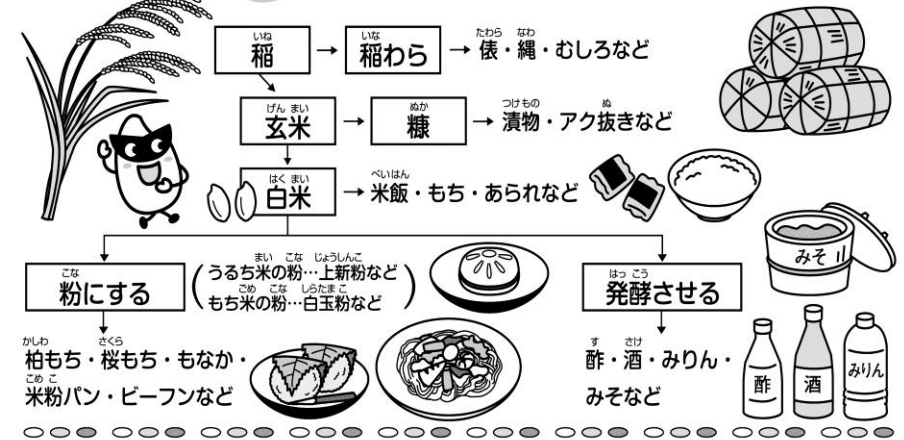
日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。

5年生が三保の田んぼをお借りして、米作りを体験しました。



## 変身するお米



1年生がさつまいもを収穫しました。



6年生は岩津ねぎを育てています。草取りや土寄せの様子です。

