

知ろう！学ぼう！「食」と「農」

vol.2

～ オリジナルしんぶんを作ろう ～

農林水産省の仕事の中から、「食」と「農」について紹介します。
社会科の勉強の参考に、夏休みや冬休みの自由研究に、家庭学習の時に、みんなでしんぶんを作る時に、役だててください。



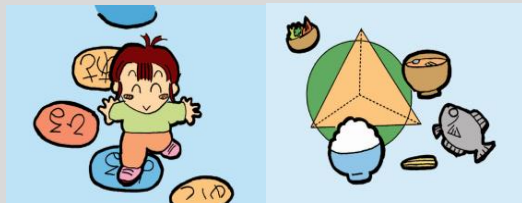
オリジナルしんぶんの作り方

- ① 『知ろう！学ぼう！記事』を読もう。
- ② 『しんぶん用問題』に答えよう。
- ③ 『しんぶん用問題』から、知ったこと、学んだことを2つえらんで切り取り、『知ろう！学ぼう「食」と「農」しんぶん』にはりつけよう。
- ④ どんなことがわかったか、『知ろう！学ぼう「食」と「農」しんぶん』に書こう。
- ⑤ へんしゅう者名に名前を書いてかんせいです。

1 食べものの「すき・きれい」をなくそう

かんが た 考えてみよう！食べものの「すき・きれい」 おお じょうぶに大きくなるには？

じょうぶに大きくなるには、あさ・ひる・ばんの3かい、
しっかり、いろんなものを、バランスよく食べることが、
たい
大せつだよ。



すきなものばかり、食べていると、びょうきになりやす
くなるよ。



た きれいなものを食べるのこすと

にほん
日本では、きれいなものなどの、食べのこしが、たくさ
んゴミになっているけど、せかいには、食べものがたりず、
びょうきになったり、大きくなれない子どもたちが、たく
さんいるよ。食べのこしは、「もったいない」ね。

た い 食べものの、もとは「生きもの」

きれいな食べものも、もとは、みんなに食べてもらいた
くて、そだてられたりした「生きもの」だよ。きれいで、
た
食べてもらえなかったら、かわいそうだね。



「いただきます。」と、かんしゃの気持ちで食べようね。

た かんが すこ
食べもののことを考えて、少しずつでも、すききれいをなくそうね！

【保護者の皆様へ】

子どもたちは、大好きなものを偏って食べがちですが、特に成長期には栄養バランスのとれた食事が大切です。偏食に気を付けるだけ何でもバランスよく食べられるようにしましょう。

また、世界には、食べたくても、食べ物が無い子どもたちがいます。食べ残すことの意味、もともと生き物（命があった）だった食べ物を残すことの意味をお子さんと考えてみてはいかがでしょうか。

2 ごはんが食卓に届くまで

『毎日食べているごはんが
食卓に届くまでの作業をみてみましょう。』

は種（たねまき）：3～4月頃、種もみを土の入った育苗箱にまきます。

田植え：5～6月頃、12～15cmに生長した苗を田んぼに植えます。

苗の生長のため、水のかんり、草取り、肥料をまいたり、病気や害虫予防のために農薬をまく作業が大切です。

稲刈り：9～10月頃、熟したイネを収穫するために刈り取る作業です。

乾燥：刈り取ったイネを太陽の光と風で乾燥させたり、乾燥機を使って乾燥させることで長期保存とおいしさを保つことができます。

脱穀：収穫したイネからもみを外す作業です。

もみすり：もみからもみ殻を除いて玄米にする作業です。

精米（白米）：玄米はぬか層に包まれており、このぬか層のぬかを取り除くことを精米といいます。

しよたく
食卓へ



【保護者の皆様へ】

ごはんが食卓に届くためには、上記のとおり、約一年間に渡り、様々な農作業を経て、多くの人々が携わり毎日の食卓に届きます。しかし、米の消費量は、1962年度（昭和37年度）の日本人の一人あたり118.3kgであったものが、その後減少し2018年度（平成30年度）には半減以下の53.5kgとなっています。

栄養バランスのとれた「日本型食生活」には、ごはんは欠かせないものですので、家族や友人などと食卓を囲む機会がありましたら、ごはんについて話題にさせていただき、ごはんや日本型食生活の良さを再度皆さんで考えてみてはいかがでしょうか。

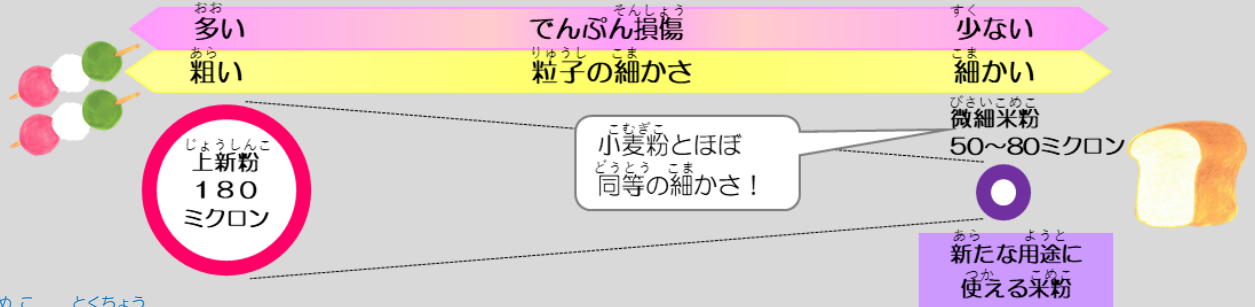
3 米粉をもっと身近に感じよう

○米粉って何だろう？

日本人の食生活に欠かせないお米。米粉とは、その名前のとおりお米を粉にしたものです。日本では昔から、団子や和菓子、おせんべいなどに米の粉、「上新粉」等が使われてきました。いま注目されている米粉は、上新粉と比べてとても小さい粉で、大きさは小麦粉と同じくらいです。

ケーキやクッキーなどのお菓子をはじめ、カレーや揚げ物など、小麦粉のかわりに使われるようになりました！

米粉の進化



○米粉の特徴

★その1 もっちりおいしい

米粉で作られたパンや麺は、もちもちの新食感！一度食べるととりこになる、米粉ならではの新しいおいしさです。

★その2 いろんな料理に使えます

米粉といえば和菓子に使われることが多かったのですが、今は製粉技術がよくなり、パンやケーキ、さらにはラーメンまで、たくさんの料理に使われるようになりました。

★その3 油を吸いにくくヘルシー！

小麦粉と米粉の油の吸収率（吸いやすさ）をくらべると、小麦粉=50%弱、米粉=30%弱と、米粉の方が油を吸いとりにくく、ヘルシーなのです！例えば、てんぷらのコロモに米粉を使うと、いつもよりさっぱりした味になり、冷めてからもサクサク感が長く続きます。

★その4 アミノ酸の栄養バランス

米粉は、人に必要なアミノ酸のバランスが優れています。筋肉や内臓など、体の重要な組織をつくるたんぱく質。そのたんぱく質を構成しているのが、アミノ酸です。

★その5 小麦アレルギーでも大丈夫

アレルギーの原因である「小麦グルテン」が含まれないので、小麦粉の代わりに米粉を使えば、小麦粉アレルギーがある方も安心してお料理を食べることができます。

★その6 料理をおいしく、かんたんに

米粉はグルテンが入っていないため、料理をする時にダマにならない、固まりにくい、ふるう必要がないなどの特徴があります。また、もちもちの食感、サクサクした食感、さらにはとろみをつけられるなど、いろんな食感をだすこともでき、料理をおいしく、カンタンに作れて、何にでも使えるすぐれものなのです。

○米粉の特徴 出展：農研機構食品総合研究所 松倉 潮

【保護者の皆様へ】

現在はお料理用、製菓用の米粉がスーパーでも売られていますので、ご家庭でも一度、米粉料理をお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか。近畿農政局のホームページには世界の米粉料理や、親子で楽しめる「たこ焼き器で作るベビーカステラ」のレシピを掲載しておりますので、是非、活用いただければと思います。

じょうほう しょくひん しょくひん ひょうじ
4 情報がいっぱい！食品の表示

かこう しょくひん いっかつ ひょうじ らん いろいろ じょうほう つ
加工食品の一括表示欄には色々な情報が詰まっているよ。

消費者パンフレット「すべての加工食品の原材料の産地が表示されます！」の画像を加工して利用しています。

名称	ウィンナーソーセージ
原材料名	豚肉(アメリカ産、国産、デンマーク産)、豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na, K)...
内容量	150g
賞味期限	2019.9.30
保存方法	10℃以下で保存してください。
製造者	〇〇株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇-〇

めい しょう しょうひん
名 称 : この商品 は「ウィンナーソーセージ」だとわかります。

げんざいりょうめい しょうひん なに つか つく
原 材 料 名 : この商品 は何を使って作られているかわかります。
また、主な原材料の原産地などがわかります。

ない ようりょう しょうひん おも がつ
内 容 量 : この商品の重さや数がわかります。

しょうみ きげん ひ た
賞 味 期 限 : この日までおいしく食べられます。
(消費期限 : この日までに食べてください。)

しょうひ きげん ひ た
保 存 方 法 : 守らないとウィンナーソーセージが腐ってしまうよ。

せい ぞう しゃ しょうひん つく かいしゃ じゅうしょ
製 造 者 : この商品 を作った会社 と住 所 が
わかります。

ポイント①

つか げんざいりょう いじょう ばあい じゅうりょう おも じゅん ひょうじ
使われている原材料が2つ以上ある場合、重量の重いものから順に表示されています。

しょうひんめい
商品名：プリン

めいしょう 名称	なま ようがし 生洋菓子
げんざいりょうめい 原材料名	せいじゅう ぐくないさん たまご さとう ... 生乳(国内産)、卵、砂糖、...

ポイント②

いちばん じゅうりょう おも げんざいりょう げんりょうげんさんち ひょうじ
一番重量の重い原材料の原料原産地が表示されています。

- 一番重い原材料が生鮮食品の場合
国産の場合は「国産であること」、輸入品の場合は「原産国名」が表示されています。
- 一番重い原材料が加工食品の場合
国内で製造されたものは「国内製造」
輸入品の場合は、外国で製造されたことが「〇〇製造」と表示されています。
(〇〇には、原産国の国名が入ります。例：アメリカ製造)

【保護者の皆様へ】

- 食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源となっています。万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの行政措置を迅速かつ的確に行うための手掛かりとなります。
- 食品の表示には、生鮮食品の表示、加工食品の表示、遺伝子組換え食品の表示などがあります。
- 今回、紹介した加工食品の表示については、平成29年9月1日から食品表示基準の一部が改正され、新たな加工食品の原料原産地表示制度がスタートし、食品メーカー等が準備をする猶予期間が終了した令和4年4月1日からは、国内で製造された全ての加工食品※に原材料の産地が表示されています。(※外食、容器包装に入れずに販売する場合、作ったその場で販売する場合及び輸入品は対象外です。)

5 『食品トレーサビリティ』とは！！

『食品トレーサビリティ』とは！！

お店で売られている食品のいどうがわかる
ようにするためのしくみのことです。

このしくみのとりくみをしていると・・・
その食品は、

- どこから来た食ざいを使ったのか
- どこの工場で、いつ作ったのか
- どこのお店へ行ったのか

食品に書いてある番号で、調べたりすることができます！

ポイント

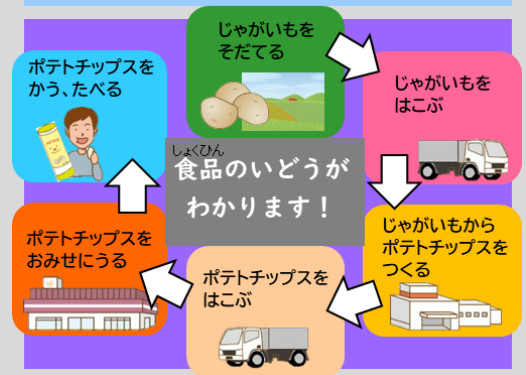
このしくみは、売っている食品に何か問題があって、

- その原いんを調べたり
- その食品を集めたり

するときに、とても役に立ちます。

重よう！

食品トレーサビリティ (ポテトチップスの例)



【保護者の皆様へ】

- 食品のトレーサビリティは、国際的には「生産、加工及び流通の特定の一つ又は複数の段階を通じて、食品の移動を把握できること」と定義されています（コーデックス委員会）。
- 具体的には、食品の移動ルート把握できるよう、生産、加工、流通等の各段階で食品を取り扱ったときの記録を作成・保存しておくことです。
- 食品事故等の問題があったときに、食品の移動ルートを書類等で特定し、遡及・追跡して、原因究明や商品回収等を円滑に行えるようにする仕組みです。
- 食品事故などが発生した際、十分なトレーサビリティが確保されていれば、問題のある製品をすばやく絞り込むことができ、回収や原因の究明も進めやすくなるため、消費者の健康被害の拡大を防ぐとともに、事業者の損害も抑えることができます。

6 「牛トレーサビリティってなあに？」 なにがわかるんだろうね？かंगाえてみよう。

「牛のかいめんじょうのうししょう（BSE）」は牛の病気の一つです。昭和61年にイギリスで初めて報告され、平成13年9月にはエサが原因で、日本でもこの病気になった牛が見つかりました。この病気の牛が見つければ、同じエサをたべていた牛も病気になっているかもしれません。そのため、すべての牛が、いつ、どこでうまれて、どこでエサを食べて育ち、どこで肉になったかがわかるしくみができました。

なんでわかるの？



日本で牛がうまれたら、すべての牛に10ケタの番号が書かれた黄色いフダ「耳標（じひょう）」がつけられます。

その番号を家畜改良センターにしらせませす。



その後、その牛がお肉になるまで「耳標」はつけたままです。

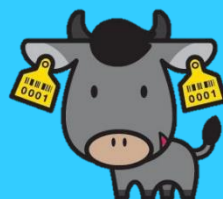
お肉になったあとも、10ケタの番号はわかるようにして売られています。

この番号をたどると、牛がいつ、どこでうまれて、どこでエサを食べて育ったかわかるようになっています。

このしくみを「牛トレーサビリティ制度」といいます。

このしくみを使うと・・・こんなことがすぐわかります。

- ★ オスカメスカ
- ★ その牛のお母さん
- ★ うまれたところ
- ★ 種別（黒毛和種）など
- ★ すんでいたところ



なににやくだつの？



病気の牛がわかったとき、10ケタの番号を

たどると同じエサをたべた牛がわかるので、この病気にかかっている牛の肉をお店に出回らないようにすることができます。

みなさんがスーパーやお肉屋さんでお買い物をするとき10ケタの番号を見かけたら、おうちの人としらべてみてください。



【保護者の皆様へ】

日本で牛海綿状脳症（BSE）が発生したことを受け、平成15年に「牛の個体識別のための情報の管理及び伝達に関する特別措置法（牛トレーサビリティ法）」が制定されました。

この法律は、牛への耳標の装着、出生から牛肉になるまでの履歴情報の届出・記録・保存、記録された情報のインターネットでの公表などを定めています。

農林水産省は、BSEのまん延防止措置の的確な実施を図るため、牛を個体識別番号により一元管理するとともに、生産から流通・消費の各段階において個体識別番号を正確に伝達することにより、消費者に対して個体識別情報の提供を促進しています。

参考：牛の生産履歴の検索 <https://www.id.nlbc.go.jp/top.html?pc>（家畜改良センターHP）



知ったこと、学んだことを2つ選び、切り取ってしんぶんにはりつけよう。問題に答えてね！



1 食べものの「すき・きれい」をなくそう

食べもののすききれいをなくすための良い行いは、次の①～③のうち、正しいのはどれでしょう。

- ①朝はねむかったり、学校のじゅんびがいそがしいので、朝は好きなパン1枚でもいい。
- ②おいしいものだけ食べても大きくなれるので、きれいな食べものは食べなくていい。
- ③食べものは、もとは生き物なので、どんな食べものも「いただきます。」のかんしゃの気持ちで食べている。

こたえ

2 ごはんが食卓に届くまで

ごはんが、食卓に届くまでいろんな作業がありますが、「もみ」からもみ殻を除いて玄米にする作業をなんといいですか。

- ① 脱穀
- ② もみすり
- ③ 精米

こたえ

3 米粉をもっと身近に感じよう

米粉のとくちょうの問題です。次の中で間違っているものはどれでしょう？

- ① 米粉はお米をととても細かくして粉にしたもの！
- ② 米粉は和菓子だけでなく、カレーや揚げ物にも使えます！
- ③ 米粉は小麦粉より「油を吸収しやすいので栄養たっぷり！
- ④ 米粉はさらさらしているので料理に使いやすい！

こたえ

4 情報がいっぱい！食品の表示

次のうち正しいものはどれ？

- ①原材料は軽い順に表示されている。
- ②原材料はおいしい順に表示されている。
- ③原材料は重い順に表示されている。

こたえ

5 『食品トレーサビリティ』とは！！

食品トレーサビリティの取組をすると、何がわかるのでしょうか？正しいものを答えてください。

- ① 食品のかたさ
- ② 食品のおいしさ
- ③ 食品のいどう

こたえ

6 「牛トレーサビリティってなあに？」
なにがわかるんだろうね？かंगाえてみよう。

牛の耳標（じひょう）って、どこにいくつついているかわかるかな？

- ① 鼻にひとつ、ついている
- ② 右耳にひとつ、ついている
- ③ 両耳にひとつずつ、ついている

こたえ

し 知ろう！ まな 学ぼう！ 「しょく 食」と 「のう 農」 しんぶん

し 知ったこと、 まな 学んだことを2つえらんで、 しんぶんをつく 作ってみよう！

テーマ1

どんなことがわかったかな？

テーマ2

どんなことがわかったかな？

しゃめい
へんしゅう者名

1 ▶ ③ 、 2 ▶ ② 、 3 ▶ ③ 、 4 ▶ ③ 、 5 ▶ ③ 、 6 ▶ ③