

# 知ろう！学ぼう！「食」と「農」

vol.3

## ～ 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 みんな知ってる？野菜の花！



みんな知ってる？野菜の花！



ピーマン



ちい しろ はな  
小さな白い花。  
ほし  
お星さまみたいだね！

ゴーヤー



はな した みどりいろ  
花の下の緑色のふくらみ  
み  
が実になるよ。

トマト



はな いろ  
花の色はちがうけれど、  
ピーマンとトマトは同じ  
おな  
なかまの植物だよ  
しよくぶつ

写真提供：農研機構

きょう た やさい かたち いろ はな  
今日食べた野菜は、どんな形で、どんな色の花がさくのかな？  
みなさんも調べてみよう！

【保護者の皆様へ】

- 植物である野菜は、花を咲かせます。野菜はスーパーマーケットなどで買うことが主流のため、「花」を知っている子どもは少ないのではないのでしょうか。この資料とクイズで、野菜にもっと興味をもていただければ幸いです。
- ゴーヤーはウリ科で、トウモロコシはイネ科です。トマト、ナス及びピーマンはナス科です。
- ウリ科の花は、子房（実）が花被（花弁及びがく）よりも下にあることが特徴です（子房下位）。また、1つの株の中で雄花と雌花があります。
- トウモロコシの花は、ひげのように見えるのが雌しべ（クイズ写真左）で、茎の先にススキのようについているのが雄しべ（写真右）です。雄しべの花粉が雌しべに落ちることで受粉します。
- ナス科は花びらが放射状に開き、雄しべが雌しべを筒状に取り囲むような形をしていることが特徴です。

## 2 どんな野菜を食べればいいのか？



「野菜を1日350g、1日5～6皿食べましょう」と言われますが、  
どんな種類の野菜を食べれば良いのですか？



**野菜の「色」や「食べる部位」に注目！**

色の薄い野菜（淡色野菜）と色の濃い野菜（緑黄色野菜）を食べましょう。

食べる部位（葉、実、根など）が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。



たんしょくやさい れい  
**淡色野菜の例**

たま はくさい ねぎ、  
なす、レタスなど



りよくおうしょくやさい れい  
**緑黄色野菜の例**

トマト、にんじん、  
かぼちゃ、ほうれん草など



は た やさい  
**葉を食べる野菜**

み た やさい  
**実を食べる野菜**

ね た やさい  
**根を食べる野菜**



はくさい そう  
白菜、ほうれん草、キャベツなど



なす、トマト、かぼちゃなど



ごぼう、だいこん、にんじんなど

出典：農林水産省HP作成パンフ「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」  
（若い世代向けパンフレット）より

### 【保護者の皆様へ】

1日の摂取目標量である野菜350gを実際に秤をつかって計量してみる野菜の重さ当てクイズなどに取り組みませんか？また、計量した野菜を親子でクッキングしませんか？

生で食べるだけでなく、加熱することで量を多く食べることもできます。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。

主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。

野菜の「色」や「食べる部位」に注目！色の薄い野菜（淡色野菜）と色の濃い野菜（緑黄色野菜）を食べましょう。

食べる部位（葉、実、根など）が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイントです。

《子どもの理想的な野菜の摂取量》

3～5歳240g、6～7歳270g、8～9歳300g、10歳以上350g

※「4つの食品群年齢別・性別・生活活動強度別食品構成」／身体活動レベルII（ふつう）厚労省

### 3 いちごはどんなふうにみのるのかな

かんが  
考えてみよう！どんなふうにみのるのかな

いちご①かな？ いちご②かな？ いちご③かな？

みんなが大きいいちご。  
おみせやさんで売られているところは見たことあるよね。  
では、いちごはどんなふうにみのるのかな。



#### 【いちご①】

ぼく き み  
僕は木のようにになっていっぱい実をつけるんだ。  
つぎ つぎ おお  
次から次へと大きくなっていくよ。  
あか おお  
赤く大きくなったものからみんなのお家に運ばれていくよ。



#### 【いちご②】

ちがうよ。ぼく ぼう き おお  
僕は棒や木からみついて大きくなるよ。  
は つ はな さ じゅんばん おお  
葉っぱの付けねからいくつも花が咲いて、順番に大き  
くなっていくよ。



#### 【いちご③】

ぼく き  
僕は木やツルのようににはならないよ。  
ひとかぶひとかぶ おお はな さ  
一株一株。大きくなってそこからいっぱい花が咲くんだ。  
あか おお じゅんばん うち はこ  
赤く大きくなった順番にみんなのお家に運ばれていくよ。



#### 【保護者の皆様へ】

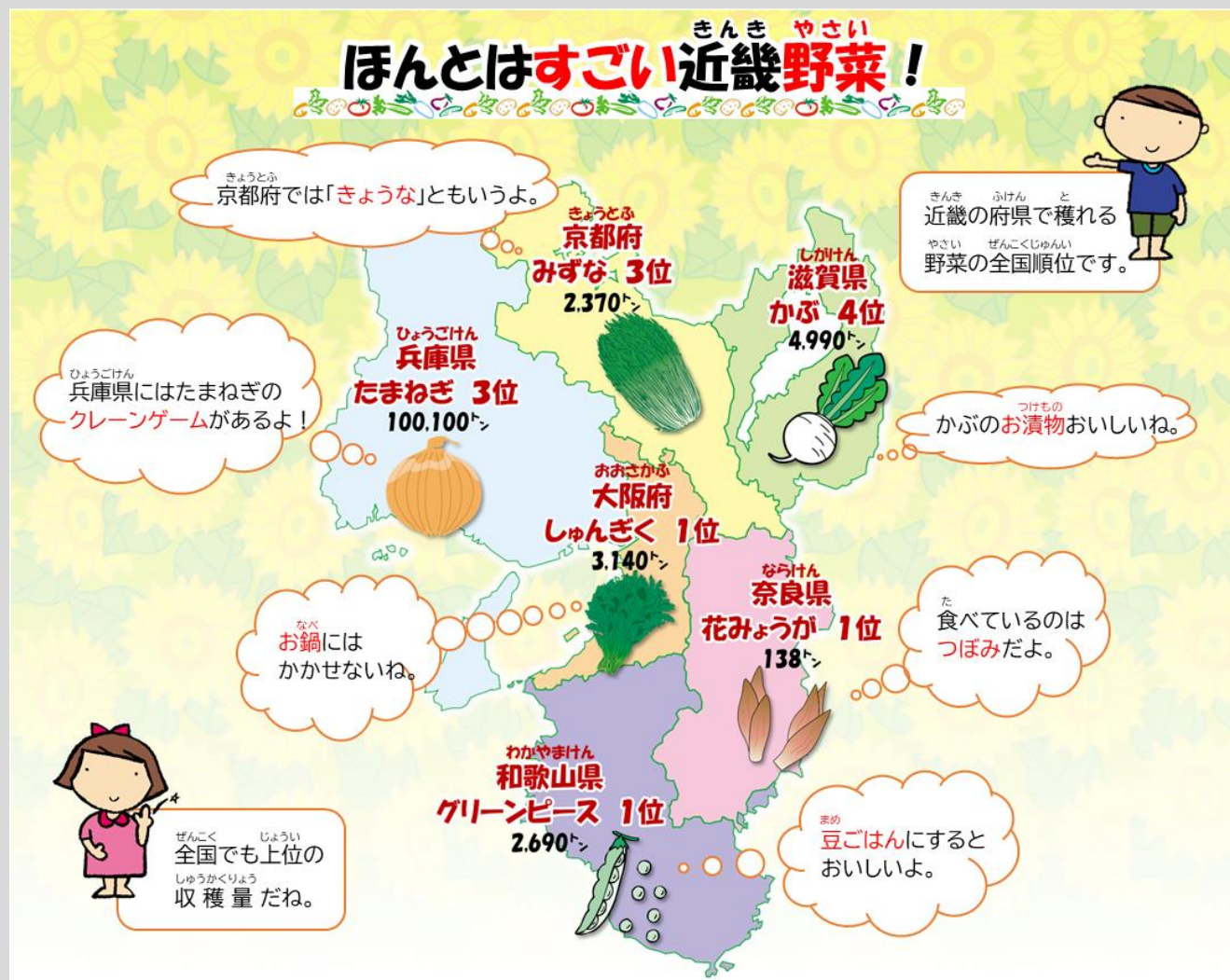
子どもは好きな食物には、興味を持つものです。子どもが好きないちごについて、以下の写真のように実のなる様子を説明し理解を促すとともに、実際に生産からお店に並ぶまでの過程には、様々な作業や人が関わり、食べることができることをお話ししてあげてください。



また、いちごだけでなく他の食物全てがたくさんの方の関わりによって食卓に届いていることを伝えてあげてください。

食に関する理解を深め、食料資源の大切さや食生活の見直しを考える機会になればいいですね。

4 ほんとはすごい近畿野菜！



【保護者の皆様へ】

資料：令和元年産野菜生産出荷統計、平成30年産地域特産野菜生産状況調査  
掲載した数字は、それぞれの府県の令和元年産（花みょうがは平成30年産）の収穫量とその全国順位です。

全国順位上位5道府県を以下に掲載しますので参考にしてください。

	1位	2位	3位	4位	5位
かぶ	千葉30,400 t	埼玉16,200 t	青森7,140 t	滋賀4,990 t	京都4,900 t
みずな	茨城22,800 t	福岡3,390 t	京都2,370 t	兵庫1,930 t	埼玉1,590 t
しゅんぎく	大阪3,140 t	千葉2,790 t	群馬2,380 t	茨城2,130 t	福岡2,090 t
たまねぎ	北海道842,400 t	佐賀138,100 t	兵庫100,100 t	長崎35,200 t	愛知27,700 t
花みょうが	奈良138 t	秋田120 t	群馬87 t	山形39 t	長野35 t
グリーンピース	和歌山2,690 t	鹿児島918 t	北海道339 t	熊本257 t	大阪207 t

詳しくは、農林水産省ホームページの統計情報に掲載しています。

[https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sakumotu/sakkyou\\_yasai/index.html](https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sakumotu/sakkyou_yasai/index.html)

まめ ちしき  
5 ジャガイモの豆知識

！ ジャガイモを食べて食中毒になることがあるって **ホント？**

ジャガイモは、保存中に芽が出たり、光にあたると緑色になつたりしますが、ジャガイモの芽や緑色になつたところには、ソラニンやチャコニン（カコニンともよばれています）という有害な物質が多く含まれ、これを取り除かずにとくさん食べてしまうと、気分が悪くなつたり、おなかをこわすことがあります。ジャガイモを食べたあとに体の調子が悪くなつたら、すぐにお医者さんにみてもらいましょう。



? **なぜジャガイモが有害な物質を含むの？**

私たちが食べるジャガイモは、地下の茎が太って大きくなった「塊茎（かいけい）」です。ジャガイモが子孫を残すために栄養をためた塊茎が、動物などに食べられないように、有害な物質も含むようになったという説があります。



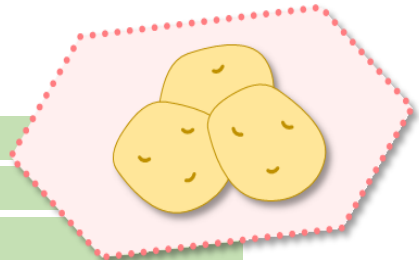
【保護者の皆様へ】

ジャガイモには、炭水化物やビタミンなどの栄養素が多く含まれるほか、微量の天然毒素が含まれています。毒素が増えると、おう吐や腹痛を起こすことがあるので、ジャガイモの栽培から収穫まできちんと取り扱うよう気をつけてください。

ジャガイモを“家庭等の菜園で栽培し、調理して食べる時”の注意点をご紹介します。

！ **食中毒予防のポイント**

- ① イモに光を当てない
- ② イモは大きく育て、熟してから収穫する
- ③ 収穫、保管時にイモを傷つけない
- ④ 芽とその周辺や緑色の部分は除く（芽とその周辺や緑色の部分は、毒素の濃度が高い）
- ⑤ 皮はできるだけむく
- ⑥ 苦みやえぐみのあるイモは食べない



※ジャガイモ中の天然毒素は、加熱調理しても減りません。芽や皮を除くことで、毒素の量を減らせます。

↓ **詳しくはこちらをご覧ください**



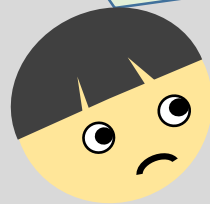
農林水産省Webサイト「ジャガイモによる食中毒を予防するために」

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/potato.html>

6 ちゅうい 注意しよう！身近な”毒のある植物”

た しょくぶつ に どく しょくぶつ ちゅうい  
食べられる植物に似た”毒のある植物”に注意

さんさい い しょくぶつ しょくぶつ に  
山菜とりに行くんだって。でも、食用の植物とよく似  
ている毒のある野草を、まちがえて食べてしまって、  
からだ ぐあい わる 事故がおきているって知ってる？



よく似てるね。片方だけみると  
わからないかも・・・

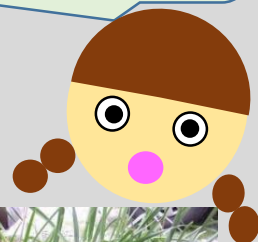


ギョウジャニンニク



バイケイソウ

かてい さいえん しょくぶつ しょくぶつ と かんしょう 用の 植物を ま  
ちがって食べてしまって、体の具合が悪くなる事故が  
おきているんだって。



どれが”ニラ”か”スイセン”か  
わからないよ～



スイセン

ニラ



食用のニラ (左上) と、かんしょう  
用のスイセン (右下) がまじった家  
庭菜園

食べられるかどうかかわからない野草は、絶対食べたら  
ダメだよ。(強い毒のものもあります)



写真出展：農林水産省ホームページ

葉や根が似ているものもあるので、食用の植物 (例：  
野菜) と、かんしょう用の植物を近くに植えないでね。



【保護者の皆様へ】

食用と確実に判断できないものは

絶対に

「採らない!」「食べない!」「売らない!」「人にあげない!」

- 人におすそ分けとしてもらった山菜等に有毒な植物が混じっており、食中毒になってしまった事例が報告されています。
- 有毒な成分には、加熱調理だけでは分解しないものも多く存在します。
- 万が一、間違えて食べてしまって、強い苦味や舌のしびれ等を感じたら、すぐに吐き出してください。
- 体調が悪くなったら、お近くの医療機関で診察を受けてください。

※ 参考：農林水産省ホームページ 「知らない野草、山菜は採らない、食べない！」  
アドレス：[https://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/rinsanbutsu/natural\\_toxins.html](https://www.maff.go.jp/j/syouan/nouan/rinsanbutsu/natural_toxins.html)

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 みんな知ってる？野菜の花！ 写真提供：農研機構

ア トマト	イ ゴーヤー	ウ トマト	エ ナス	オ ピーマン
①	②	③	④	⑤

野菜の花をあててね。

ア▶  イ▶  ウ▶  エ▶  オ▶

2 どんな野菜を食べればいいのか？

野菜は、色の薄い野菜（淡色野菜）と色の濃い野菜（緑黄色野菜）がありますが、「にんじん」は、どちらの野菜でしょうか？

- ① 淡色野菜
- ② 緑黄色野菜

こたえ

3 いちごはどんなふうにものるのかな

みんなが大スキないちご。いちごはどんなふうにものるのかな。記事を読んで、こたえてね。

- ①：【いちご①】のようにみゆる
- ②：【いちご②】のようにみゆる
- ③：【いちご③】のようにみゆる

こたえ

4 ほんとはすごい近畿野菜！

府県の名前	野菜の名前	順位
-------	-------	----

に言葉をいれてみよう。

わたしの住んでいる  では

の収穫量が、

全国で  位だよ。

5 ジャガイモの豆知識

ジャガイモを食べて食中毒になることがあるってホント？

- ①食中毒になることがある。
- ②食中毒になることはない。
- ③ジャガイモを食べると、食中毒の予防ができる。

こたえ

6 注意しよう！身近な”毒のある植物”

山菜採りで採ってきた野草が、食べられるかどうかわからない場合はどうしますか？

- ① 食べない
- ② もったいないので、少しだけ食べてみる

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？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

しやめい  
へんしゅう者名

1 ア▶⑤ イ▶③ ウ▶① エ▶④ オ▶②

2 ②

3 ③

4 解答例 わたしの住んでいる **和歌山県** では **グリーンピース** の収穫量が、全国で **1** 位だよ。

5 ①

6 ①