

知ろう！学ぼう！「食」と「農」

vol. 8

～ 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 めざせ、手洗い名人！

毎日の手洗い、きちんとできている自信はありますか？
手洗いは、食中毒予防の第一歩です。
今日から正しい手洗いを身につけましょう！

あかじ ところ
赤字の所は、
あら わす ちゅうい
洗い忘れに注意！
どうが み
動画も見てね →



1

りゅうすい て
流水で手を
あらい
洗いましょう

2

せっけんをつけて十
ぶん 十分に泡立てましょう

3

て 手のひらと 甲をよ
く 洗いましょう

4

指の間をよく
洗いましょう

5

爪の間も十分に
洗いましょう



9

清潔なタオルで水気
を拭き取りましょう

8

蛇口をせっけんで洗い
流してから、流水で手
をすすぎましょう

7

手首も忘れずに
洗いましょう

6

親指は反対の手でねじる
ようにして洗いましょう

【保護者の皆様へ】

実は、人の手には目に見えない細菌やウイルスがついています。
これらは、**食中毒の原因**となってしまいます。



いつ手を洗うの？

- ◆ ごはんを食べる前
- ◆ トイレの後
- ◆ 調理前・調理中・調理の後
- ◆ 動物とふれあったり、世話をした後
- ◆ 咳・くしゃみをしたり、鼻をかんだ後
- ◆ 外出の後

参考：「消費者の手洗い等に関する実態調査
(平成27年11月消費者庁消費者安全課)」

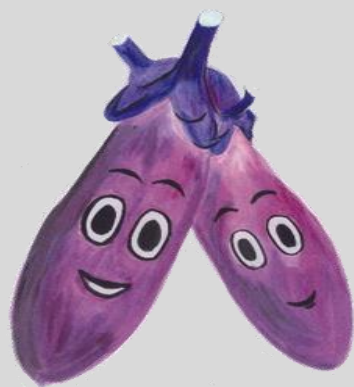
この他にも、嘔吐や下痢をしている人の看病や
後始末をした時などは、手洗いが必要です。

2 かんが 考えてみよう！なすは、どのようにみのるのかな？

かんが
考えてみよう！どんなふうにみのるのかな

①ばんかな？ ②ばんかな？ ③ばんかな？

おみせやさんで売っているなすを見たことあるよね。
どんなふうにみのるのか知っているかな？



①ばん

ぼく き さ
僕は、木にぶら下がるようになってるんだよ。

みんなは、バラが咲いているところ見たことはあるかな。

ひく き なんこ み
バラみたいな低い木に何個も実があるんだよ。

②ばん

ちが ぼく つち なか
違うよ。僕は、土の中になるんだよ。

ぼく
みんな、僕のことみたことがありますか。

くろ むらさきいろ
黒っぽい紫色をしているよね。

くろ つち なか おお
なぜ黒っぽいかというと、土の中で大きくなるからなんだ。



③ばん

ぼく
ちがう、ちがう。僕はツルになるんだよ。

たけ ぼう おお
アサガオみたいに竹や棒にからみついて大きくなって、

さ
そこからぶら下がっているんだよ。

【保護者の皆様へ】

親子で野菜を栽培してみたいかでしょうか。

なすは、ご家庭で栽培する作物としては、比較的育てやすい作物です。

水を与えたり、肥料をやったりして少しずつ大きく育つ様子を観察し、収穫まで体験できます。

併せて、お店で売られるまでの流通や調理して食べることなど、自分が育てたものが、食卓に上がり、食べるまでを学習することで、食や食育への関心が高まることが期待されます。

この機会に、ご家庭で食に関する理解を深め、日頃の食生活を考えるキッカケになればいいですね。



3 朝食を食べてみよう！

なぜ、朝ごはんを食べないのかな？



朝食を食べないと

集中力や記憶力も低下し、学力低下の原因になります。

朝の脳は、エネルギー（ブドウ糖など）が不足しています。

一日3食のリズムが崩れ、間食が増えて肥満の要因にもなります。



そこで！朝食を食べるためには

朝食を食べる時間を作ろう！

そのためには、早寝早起きの習慣を付けよう！

朝起きたらちょっと軽めの運動をしてみよう！

家族で話し合ってみよう！



【保護者の皆様へ】

朝食をとることは、栄養補給だけでなく、よく噛んで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

国では、子供の健やかな成長に必要となる、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動等、規則正しい生活習慣づくりを社会全体の取組として推進しています。

家庭において、子供と一緒に早寝早起きや朝食をとることなどを通して、基本的な生活習慣づくりの意識を高め、子供が生涯に渡って健全な心身を培い人間性を育てていく基盤づくりを行ってはいかががでしょうか。

4 食品ロスを減らそう

もったいないね
(>_<)

食品ロスとは？

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。



日本ではどれぐらいの食品ロスが発生しているの？

日本の「食品ロス」 (平成30年度)

約600万トン

事業系

約324万トン

食品を作ったり、
売ったりしている
会社などから出る
食品ロス

家庭系

約276万トン

みなさんのおうち
など家庭から出る
食品ロス

一人あたりにすると…

1日 約130g
年間 約47Kg

日本人1人当たり、お茶碗
1杯分のごはんの量が毎日
捨てられている計算になります。



どうしたら食品ロスは減らせるの？

例えば…

- 好き嫌いなく、残さずに食べましょう！
- 食べきれないほど食品を買いすぎないようにしましょう！
- 食材は無駄なく使いきりましょう！



食品ロスを減らすために何ができるか考えてみよう。

【保護者の皆様へ】

農林水産省及び環境省は、食品ロス削減の取組の進展に活かすため、食品ロス量の推計を行い、公表しています。

平成30年度の食品ロス量は600万トン、このうち食品関連事業者から発生する事業系食品ロス量は324万トン、家庭から発生する家庭系食品ロス量は276万トンでした。

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。
みなさんのおうちでも何ができるか、お子さんと一緒に考えて実践してください。

環境省Webサイト

食品ロスポータルサイト <http://www.env.go.jp/recycle/foodloss/index.html>

農林水産省Webサイト

食品ロス・食品リサイクル http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html

WebマガジンAFF2020年10月号 <https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2010/>

5 知ってる？日本の食料事情（料理メニューごとの自給率）

「食料自給率」は食べ物のうち、日本で作られたものがどれだけ含まれるかの割合のことだよ。では、人気メニューの自給率はどのくらいだろう？夏の定番メニューを中心に調べてみたよ。

日本への輸入の多い小麦や大豆を原材料に使ったそうめんや豆腐は自給率は低くなっているけど、野菜や果物では、なす、おくら、ねぎ、うんしゅうみかんの自給率は高くなってるね。

（単位：カロリーベース）

ひ やし そうめん



そうめん	12%
くるまえばい	4%
おくら	99%
たまご	12%
めんつゆ	25%

や 焼き なす



なす	99%
しょうが	28%
しょうゆ	25%

ひ や や っ こ 冷奴



きぬごしとうふ	21%
しょうが	28%
ねぎ	87%

ざる そば



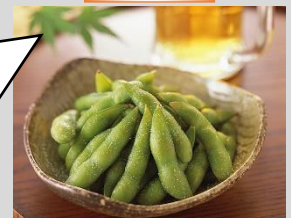
そば/ゆで	19%
めんつゆ	25%
ねぎ	87%
わさび/ねり	88%

あん み つ



うんしゅうみかん	100%
かんてんゼリー	84%
さとう	34%
えんどうまめ	10%
あずき	39%
パイナップル	2%
もも	68%

えだまめ 枝豆



えだまめ 枝豆	38%
---------	-----

クッキング自給率 こくさんと学ぶ料理自給率計算ソフトより作成（平成30年版）

【保護者の皆様へ】

国産品をいっぱい食べよう！

私たちは食べものの多くを輸入に頼っていますが、輸入にはいろいろな心配ごとがあります。このため、日本で作ったものをどんどん食べて、普段から食料自給率を上げることが大切。今日からできることを始めましょう。

私たちにできること。

- 1 「今が旬（しゅん）」の食べ物を選びましょう。
- 2 地元でとれる食材を日々の食事にいかしましょう。
- 3 ご飯を中心に野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう。
- 4 食べ残しを減らしましょう。
- 5 自給率向上を上げる様々な取り組みを知り、応援しましょう。

6 田んぼの水はどこから来るの？（その1）



皆さんにとって田んぼはどんなイメージでしょうか？青い苗がたくさん並んでいる風景、はたまた小麦色の稲穂が広がっている風景を想像した方もいると思います。では今から、一面に水が張っている風景をイメージしてください。これだけの量の水をためようと思うと、とても水道や雨による水ではまかなえません。そこで、水をたくさんたたえている場所、川や、湖から水を引くことで大量の水の利用を可能としています。

これほどまでに大量の水をどのように田んぼまで引いているのでしょうか？そして、この水はいったいどこへ行くのでしょうか？

① 用水



ダムを上から見た風景

ダム

水がないことには水を流すことはできません。そこで登場するのがダムです。ダムには種類があり、主に農業用の水を確保するための「利水ダム」と防災を目的とする「治水ダム」、水力発電を目的とした、「発電用ダム」があります。今回活躍するのは、利水ダムです。ダムにたまった水を農地に続く水路に送ることで、持続的に水が供給されます。

頭首工

川から水を取り入れる施設です。川の流れに対して垂直方向に設置され、川の水位を調整することで田んぼに続く水路に水を引き入れます。



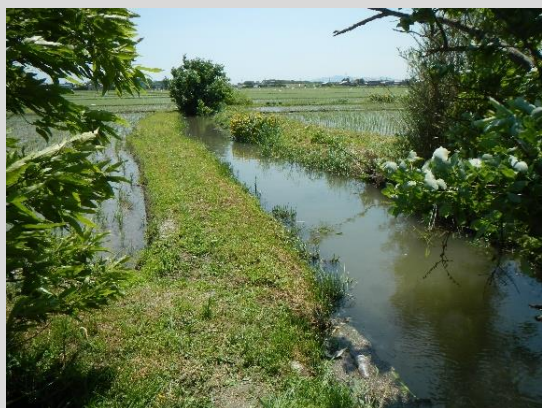
頭首工と川

つぎ かわ みず せつめい
次は、川からとった水の説明です！



6 田んぼの水はどこから来るの？（その2）

②水路



すい ろ
水路

ぎょ どう 魚道

田んぼは魚にとって住みやすい場所です。流れが緩やかで、隠れる場所がたくさんあることで天敵から身を守ることがができます。

しかし、そこにたどり着くまでが大変です。皆さんが、階段を上るように、魚は、魚道を上っていきます。

よう はい すい ろ 用・排水路

引き入れられた水は水路を^{とお}って田んぼに流れ込みます。効率的に水を流そうとすると、側面、床面すべてをコンクリートで作った方がいいですが、そうしてしまうと生き物が住みづらくなってしまいます。そこで、土の面を残すことで、生き物が住める環境作りを進めています。また、用・排水路を一緒にすることで、魚の移動が自由になる工夫もされています。



たよう さかな たいおう ぎょどう
多様な魚に対応した、魚道

③排水

排水路が排水先である川より低い位置にあるとき、ポンプを使って排水しなければいけません。そこで、ポンプ場を作り、大量の水を排水できるようにしています。

写真にある巨椋池排水機場ではなんと小学校のプールの水を6秒で排水する機能を持ちます！



こうすいよう
洪水用ポンプ

【保護者の皆様へ】

農業用水を取水または排水する手段として、ポンプによって水の位置を上げる揚水機場、排水機場があります。これらの施設は洪水が起こったときに被害を防ぐための防災設備としての役割もこなしています。

しかし、一つ大きな問題としてあるのがゴミの集積です。普段は排水作業に支障を来さないようなゴミでも、洪水によって流され、水とともに排水機場にたまってしまいます。基本的には除塵機によって大半が取り除かれますが、なかにはゴミが施設を破壊してしまうといった事例もあり、一番熱心な時にうまく稼働しないといったことになりかねません。

ゴミ問題は環境問題として取り上げられがちですが、ポンプが稼働しなければ、住民に対して直接的な被害をもたらすことも考えられますので、水路等にゴミのポイ捨て等を行わないようにご協力をお願いします。

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 めざせ、手洗い名人！

手洗いの最後に気をつけることは？

- ① 手をパッパとふり、水気をとばす
- ② 清潔なタオルで、手の水気を拭き取る
- ③ 着ている服で、手の水気を拭き取る

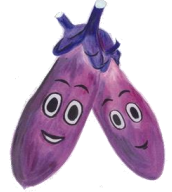


こたえ

2 考えてみよう！なすは、どのようにみなのかな？

「なす」はどのようにみなのかな？

- ① 木になる
- ② 土になる
- ③ ツルになる



こたえ

3 朝食を食べてみよう！

朝食を食べるために必要なことは？

- ① 寝る前にお菓子を食べる
- ② 早寝早起きをする
- ③ 夜中までゲームをする

こたえ

4 食品ロスを減らそう

日本ではまだ食べられる食品が、年間一人あたりどれぐらいの量が捨てられているの。(平成30年度)

- ① 130g
- ② 47g
- ③ 47kg



こたえ

5 知ってる？日本の食料事情(料理メニューごとの自給率)

記事を読んで、次の(ア)(イ)に正しい言葉を入れてください。

日本への輸入の多い小麦や大豆を原材料に使ったそうめんや豆腐の自給率は(ア)になっているけど、野菜や果物では、なす、おくら、ねぎ、うんしゅうみかんの自給率は(イ)になっている。

こたえ (ア) (イ)

6 田んぼの水はどこから来るの？

農業用の水をためているダムをなんというのでしょうか？

- ① 利水ダム
- ② 治水ダム
- ③ 発電用ダム



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 ②
- 2 ①
- 3 ②
- 4 ③
- 5 (ア) 低く (イ) 高く
- 6 ①