

知^しろう！学^{まな}ぼう！「食^{しょく}」と「農^{のう}」

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^しろう！学^{まな}ぼう！記^き事^じ』を読^よもう。
- ② 『しんぶん用^{よう}問^{もん}題^{だい}』に答^{こた}えよう。
- ③ 『しんぶん用^{よう}問^{もん}題^{だい}』から、知^しったこと、学^{まな}んだことを2つえらんで切り取り、『知^しろう！学^{まな}ぼう「食^{しょく}」と「農^{のう}」しんぶん』にはりつけよう。
- ④ どんなことがわかったか、『知^しろう！学^{まな}ぼう「食^{しょく}」と「農^{のう}」しんぶん』に書^かこう。
- ⑤ へんしゅう者^{しゃ}名^{めい}に名^な前^{まえ}を書^かいてかんせいです。

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

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っ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？



「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
玉ねぎ、白菜、ねぎ、
なす、レタスなど



りょ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 「ため池」を知ろう！

みな みちか いけ いけ し
皆さんの身近にもきっとあるため池。ため池のことを知ろう！

ため池ってなあに？

ため池とは、雨が少なく、大きな川がない地域などで、農業に使うための水を貯え、水路に水を取り入れられるよう、人工的に造られた池のことです。



ため池ってどんなところ？

ため池は農業用の水を貯えるだけではなく、生き物の住み家、地域の憩いの場や、お祭りなどの文化・伝統の発祥となっている地域もあります。

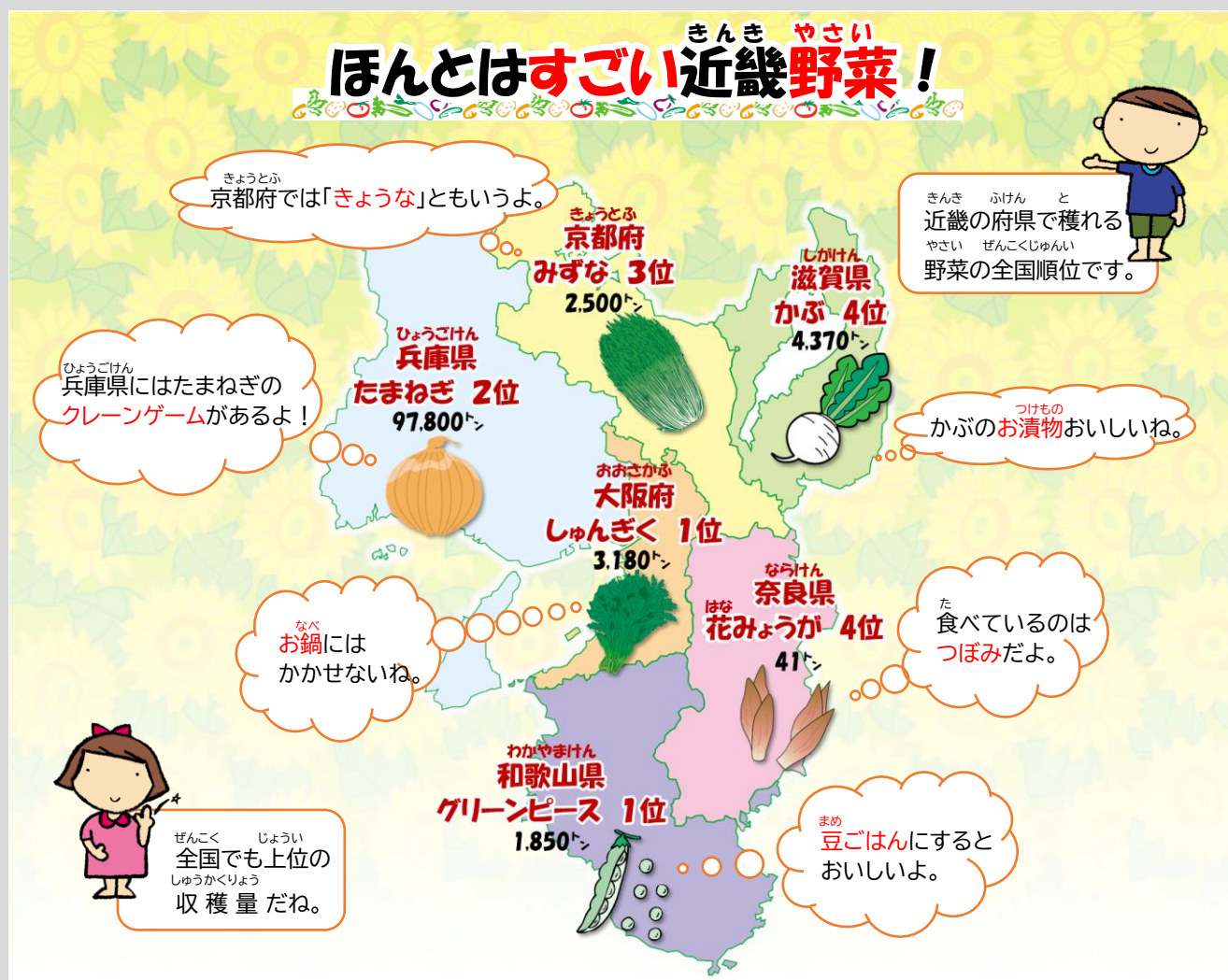
また、雨を一時的に貯めて洪水を軽減したり、大雨で流れてくる土砂や木を留めて被害を軽減する役割もあります。



【保護者の皆様へ】

ため池は農業水利や地域防災としての役割を果たす施設ですが、それ以外にも上に示すように多面的な機能を有しています。一方で、ため池の周囲には都市化が進んでいるところも多く存在し、事故の危険性が増しています。「立ち入り禁止」「あぶない！」「きけん！」等の注意看板やフェンスがあるなど、危険なところには近づかないよう、お子様たちへ地域の皆様からのお声掛けをお願いします。

4 ほんとはすごい近畿野菜！



【保護者の皆様へ】

資料：令和5年産野菜生産出荷統計、令和4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5年産（花みょうがは令和4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	千葉県26,700 t	埼玉県14,600 t	青森県5,540 t	滋賀県4,370 t	京都府3,940 t
みずな	茨城県17,300 t	福岡県3,430 t	京都府2,500 t	滋賀県1,450 t	兵庫県1,420 t
しゅんぎく	大阪府3,180 t	福岡県2,350 t	千葉県2,320 t	茨城県2,090 t	群馬県1,910 t
たまねぎ	北海道752,500 t	兵庫県97,800 t	佐賀県97,600 t	長崎県29,900 t	愛知県24,300 t
花みょうが	高知県4,610 t	秋田県56 t	群馬県54 t	奈良県41 t	長野県35 t
グリーンピース	和歌山県1,850 t	鹿児島県478 t	北海道402 t	大阪府188 t	福岡県150 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。

＜掲載場所＞

野菜生産出荷統計 https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sakumotu/sakkyou_yasai/index.html

地域特産野菜生産状況調査 https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/tokusan_yasai/index.html

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ったりしますが、ジャガイモの芽や緑色になったところには、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、にたくさん食べてしまうと、気分が悪くなったり、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ったら、すぐにお医者さんにみてもらいましょう。



芽が出たジャガイモ



緑色に変わったジャガイモ（左）と色が変わっていないジャガイモ（右）

？ 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。

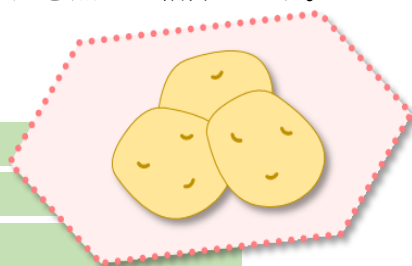
【保護者の皆様へ】

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

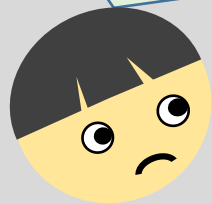
農林水産省Webサイト「ジャガイモによる食中毒を予防するために」

URL: <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 しょくよう 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 じこ
体の具合が悪くな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 しょくよう しょくぶつ よう しょくぶつ
家庭菜園でも、食用の植物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～



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

た 食べられるかどう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

は ね に しょくよう しょくぶつ れい
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

し まな えら き と
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

㉗ トマト



㉘ ゴーヤー



㉙ トケロシ



㉚ ナス



㉛ ピーマン



①



②



③



④



⑤



野菜の花をあててね。

ア▶ ☐ イ▶ ☐ ウ▶ ☐ エ▶ ☐ オ▶ ☐

3 「ため池」を知ろう！

「ため池」の役割として、正しいのはどれ？

- ① 農業用の水を貯える
- ② 生き物の住み家
- ③ 洪水を軽減する
- ④ ①～③の全部

こたえ

2 どんな野菜を食べればいいの？

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

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分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

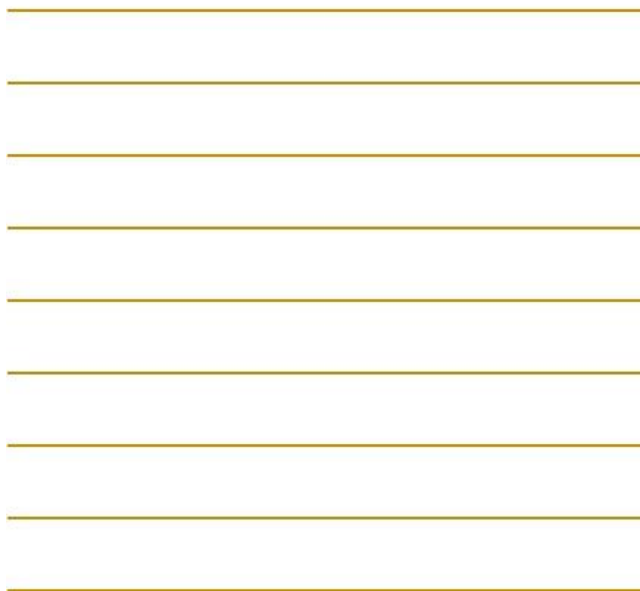
し知ろう！^{まな}学ぼう！「^{しょく}食」と「^{のう}農」しんぶん

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



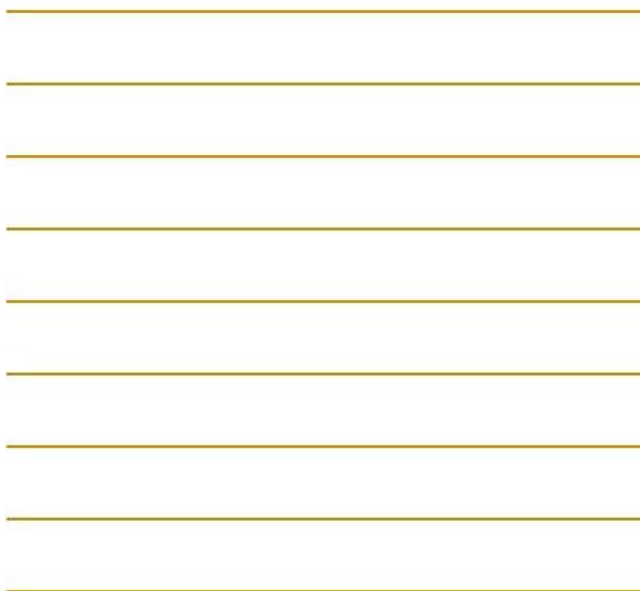
どんなことがわかったかな？



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 ④

4 かいとうれい わたしのす わかやまけん では グリーンピース しゅうかくりょう ぜんこく 1 い 位だよ。

5 ①

6 ①