～お米・米粉のクイズ～



みんながいつも食べているお米について、どれくらいしってるかな？
さあ！クイズに挑戦してみよう！8問中いくつ正解できるかな？

問題1

次の絵のうち、お米の絵はどれでしょう？

①


②


③


問題2

お米の品種で本当にあるのは？

①ははははのは　　②ふふふのふ　　③ほほほのほ

問題3

稲の花は、何色でしょうか？

①白色　　②緑色　　③オレンジ色

注意：右の写真をよく見てください。

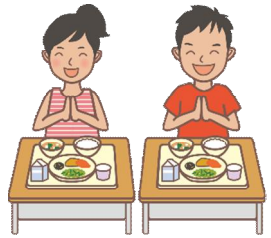


問題4

約50年前に比べて日本人が食べるお米の量はどうなったでしょうか？

①2倍になった　　②変わらない　　③半分になった

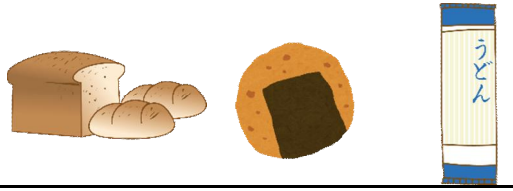
☆日本人が食べるお米の量は、平均一人一日お茶碗2.4杯くらいです。



問題5

お米で作ることが<u>できる</u>のはどれでしょう？

①パン　　②せんべい　　③めん



問題6

油の吸収率（油を吸う力）が低いのは、小麦粉と米粉どちらでしょうか？

①小麦粉　　②米粉

注意：鶏もも肉を揚げた時の衣の油の吸収率です。



問題7

日本の食料自給率はどのくらいでしょうか？

①100%　　②50%　　③37%



☆消費される食料に対して、自分の国で作られた割合を示す数字を「食料自給率」といいます。

注意：2025年度のカロリーベースで考えます。

問題8

食料自給率を1%上げるために、みんなにできることはなんでしょうか？

①ごはんを1日にもう一口（14g）食べる。　②国産大豆100%の豆腐を月にもう約2丁（563g）食べる。

③国産米粉パンを月にもう約6個（390g）食べる。

④国産小麦100%のうどんを月にもう2玉（600g）食べる。



～お米・米粉のクイズの答え～



どうだった？難しかったかな？
答え合わせをしてみてね。解説もつけているからぜひ読んでみてね！

問題１の正解

「①」です！！

☆②はトウモロコシ、③は小麦だよ。お米は、小麦、トウモロコシとともに、世界三大穀物の一つと言われています。



問題２の正解

「③ほほほのほ」です！！

ほほほの穂は石川県農業総合試験場が育成した米の品種で「あきたこまち」が父、「能登ひかり」が母として交配され味は粘りが少なくあっさりした特徴があり冷めても美味しく食べられるため弁当に最適です。

問題３の正解

「①白色(やや黄白色)」です！！

☆８月頃に開花しますが、午前10時から12時頃が開花時刻で、１つの小花は30分～2時間咲きます。数時間ほどしか咲かないので見つけられたらラッキーですね。



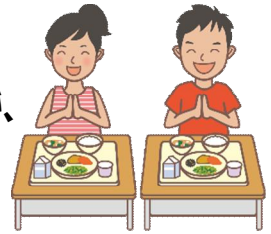
問題４の正解

「③半分になった」です！！

☆1962年（昭和37年）は、日本人一人が１年間で食べるお米の量は、平均118.3kgでしたが、2025年（令和7年）には、52.0kgまで減っており、約半分になっています。

みんなはお米、食べてますか？

資料：農林水産省「食料需給表」



問題5の正解





なんと！<u>全て正解です</u>！！

☆米を粉にした米粉からは、米粉パンやケーキ、せんべいなどのお菓子、うどんやフォーなどの麺といった色んな食品ができるんだよ！どんな食品があるかお店で探してみてね！

問題6の正解

「②米粉」です！！



☆油の吸収率は、米粉21%、小麦粉38%です。米粉の特ちょうは、他にも、しっとり、もっちりとした食感、ダマになりにくく料理に使いやすいなどがあります。使ってみてね♪

資料：農林水産省「米粉をめぐる状況について」

問題7の正解



「③37%」です！！

☆日本の食料自給率は諸外国と比べて低いんだよ。

上位3カ国・・・1位オーストラリア（257%）、2位カナダ（195%）、3位フランス（119%）

資料：農林水産省「2023食料需給表カロリーベース

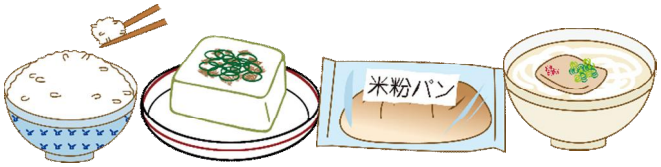
問題8の正解

なんと！<u>全て正解</u>です！！

「①ごはんを1日にもう一口（14g）食べる。　②国産大豆100%の豆腐を月にもう約2丁（563g）食べる。

③国産米粉パンを月にもう約3個（390g）食べる。

④国産小麦100%のうどんを月にもう2玉（600g）食べる。」



☆みんなにできること、きっとあるよね！食料自給率を上げるためにできることからやってみよう！