

日本人の命を繋ぐ、お米

自分たちでお米を育て、食し、自然と作り手への感謝の心を育む。
一年を通して感じたお米と日本人の歩み。

育てて気づいた、
お米が手回ひま
自然の恵みの賜物である
ということ

古来、日本人はお米を主食としてきた。春、豊かな水に苗を植え、梅雨に雨の恩恵を受けて夏の日差しに成長する。日本は実に稲作に適した環境だ。お米は、主食として日本人の「命」を繋いできた食べ物といえる。

四谷第六小学校の5年生は、田植え、稲刈り、精米といった一年通しての実習を経て、お米づくりの大変さ、難しさを学び、お米を育ててくれる方への感謝の心を育んできた。丹精込めて作られたお米を、どうすればよりおいしく炊くことができるのか。「プロの目線から、児童たちに伝えてほしい」、学校栄養職員の梅原先生の想いからお米の炊き方について学ぶ授業が実現し

た。この依頼を受けたのは、全国の農家の組織であるJA（農協）等と連携し、お米の消費拡大に取り組んでいるJA全中の日野さん。今回は鈴なりの村田さんと協力し、お米の「研ぎ方」と「炊き方」にポイントを絞った授業が行われた。

「お米は猫の手で優しく洗って」爪を立てる村田さんにならってみんな練習する。楽しそうに、猫の手を真似をする児童。「研ぐ」ではなく、「洗う」。最近市販されているお米は昔ほど糠がついていることも少なく、優しく扱うことが大切だ。「新米はお米が割れやすい上に糠も落ちやすいので、特に優しく洗う」。春日先生が作ったワークシートに、真剣な表情でメモを取る児童たち。

授業が終わった後も、村田さんを囲み、「家でお米を炊いてみる」「お母さんに、家のお米が新米か聞いてみる」と、話を弾ませた。一年を通してお米づくりに向き合ってきたことで、自然の恵みと、お米に関わるすべての人たちの知恵と努力を学ぶことができた。日野さんは、まず児童にお米に興味を持ってもらい、農業や地域に関心を持ってもらうことが重要と語る。この日の授業はいつも当たり前のように食べていたお米が、当たり前のものではなく、瞬間だ。次にいただく御飯は、いっそうおいしいことだろう。



5年生は一年かけてお米を育て、命をいただくことの大切さを学習してきた。食べることで繋がっていく「いのち」。このことを理解しているため、残食も少ないと言います。

① 担任の春日先生は、学校栄養職員の梅原先生と連携してこの日の授業を実現させた。調理室と教室の連携があれば、より児童たちが食に興味を持つ機会を作ることができる
② 村田さんも朝から給食室に入り、調理員に混じり給食を作った。梅原先生と村田さんは、何度も献立について意見交換を行いこの日を迎えた
③ 御飯がおいしいと食が進む児童。御飯のありがたさが分かっているからこそ、一粒残らず全部食べられる
④ 村田さんの指導に合わせて、猫の手で米を優しく洗う練習をする児童たち。今夜の夜御飯から実践するそうだ
⑤ 御飯が進むようにと村田さんが考えた献立。主食：白御飯、主菜：鮭の遠山焼き、副菜：まごはやさしい和え、汁物：みぞれ汁、デザート：かぼちゃの豆乳寄せ、牛乳



全国農業協同組合中央会
(JA 全中)
日野 慎也
ひのしんや：全国約 650 の JA（農協）等と連携し、お米の未来について考えている。自身は米どころ宮城県出身。おいしい御飯をもっと児童たちに食べてほしいとの想いから、和食給食の取組に参加



学校栄養職員
梅原 理美
うめはらさとみ：白い御飯に合う、素材のおいしさを引き出す献立が大切と考え、献立立案に挑戦している。和食が好きな児童が増えてほしいと、箸の持ち方等も教える。リクエスト給食で和食献立が並ぶことが夢

DATA
対象地：東京都新宿区
対象校：新宿区立四谷第六小学校
提供食数：330 食

米飯給食回数：週 3.3 回
米飯炊飯方式：自校炊飯
献立方法：統一献立・独自献立（両方）