

学校の体験学習で、雨竜町に出かけ、実際に田植えを行いました。まず、農家の方が田植えの手順を教えてくれました。

① 稲のたくさん入ったバケツをひもでこしにまぎつける。

② 一組と二組に分かれて、横にならんで、田んぼに入る。

③ ところが、四角くもりあがつている所に、稲の束へ二、三本が、四角い土といっしょにまともまてい入る。を植えていく。

入る。ことが初めてだ。
 ので、蛙や虫をふん
 どうしようとする。ぞ
 て、怖かったです。
 実際に、足には泥
 いただけで、少しな
 るく、又メツとして
 持ちよかったです。
 稲をしかり深く
 ない。とたおれてしま
 で、一株ごとにてい
 に植えることを意識
 しました。お
 いしくなれ。
 と心をこめて。
 稲を植えまして。
 農家の方はこん
 なに大変な仕事
 をして、いて、す
 ぐいさ感謝だ。
 ！！と思いまし
 た。大好きなお米
 を作る作業を体験で
 きて、とてもうれし
 かったです。



は、深川市にある「J.A.キ
 たそらち精米施設」で精米
 されていきます。田植えとは
 やつの日に行った宿泊研修
 で、この施設を見学してき
 ました。収穫されたお米が
 私たちが食べられる状態に
 なるまでの、せいろ造工程を
 とくに見学したのです。新精米方式の

お米大好き

新聞

令和8年8月発行
田中学園
立命館慶祥小学校
3年
渡部 優莉奈



お米の成分

栄養
まんてん!

④白米の仕上げ
白米をやさしくみがいて、きれいでツヤのあるお米に仕上げる。

白米の完成!

大まかな工程

①玄米の選別
ふるいや風のか
でゴミや石などの
異物を取り除く。

② 精 米
ロールで玄米の表面を
やさしく削りぬがそ
を取り除く。

③白米の選別
ふるいや風力で
白米とぬかくずなど
を分ける。

 **新精米方式**
まさつ
摩擦3段タイプ
のミルコンボ
低い摩擦で3段階でやさしく
お米の表面を削り取る。
割れることが少なく、お米の
うまみがのこる。

炭水化物(でんぷん)
主にエネルギーのもとになる成分。脳や体を動かす大切な栄養源。

タンパク質 (約6%)

体をつくるもとになる成分。筋肉や内臓、皮膚、髪の毛などをつくるのに欠かせない。

脂質 約1%
体を動かす エネルギー源。食物せん
細胞膜のざい胚芽に多く
りょうにもなる。お腹の調
ビタミン類+ネアル類
元気をサポート 体のさ

栄養は「ぬかそうと胚芽」

へ、
 食や
 くう。
 しそ
 いか
 おぬ
 は、
 米に
 白う

は、皆を幸せ
に作る存在だ
と感じました
と、これから
大好きなお米
を食べ続けて

＜人気のごはんのお供ベスト3＞ //

納豆(7人)

② たばこ (5人)

② 主/イ格+生/原

明太子(各4人)

他にも、塩辛、松前づい
えびくるみのりのつくだし
山わさび、ぶたごんのアレ、
定番から個性ゆたかな
回答がみられました。

もちり甘み	あさり	ふつう とくになし
-------	-----	--------------

52.2% 8.7 39.1
(12/1) (3/1) (9/1)

味・食感の好み

もちり甘み派が
半数オーバー

べてい
に協力
トをと
北海
の食車
わがり
ました

やわらかなめ	ふつ	かため
34.8% (81)	30.4% (71)	34.8% (81)

「好みのかたさ」

みごとに
3つに分かれた!!

私の家では、北竜の家さんから、ゆめぴりかを、買って食べています。甘みがあり、どろおちろちりして、かすにも合います。おうちでは、どん

おほな
米を

コシヒカリ
あきた
国産
ブレンド米
4.3
8.7%
8.7%
56.5%
ゆめぴりか
人気No.1

6

「ふだん食べている」
ふるさと納税を利用し
こうにゆうしている人々

約8割が
北海道米を
選んでいる!

道内在住の
10代～70代
23人に質問
しました。

[ふだん食べているお米の銘柄] 
ふさと納税を利用している農家さんから直せつ
こうにゆうしている人もいました。