

# キッズちゃれんじ

テーマ 米 こめ

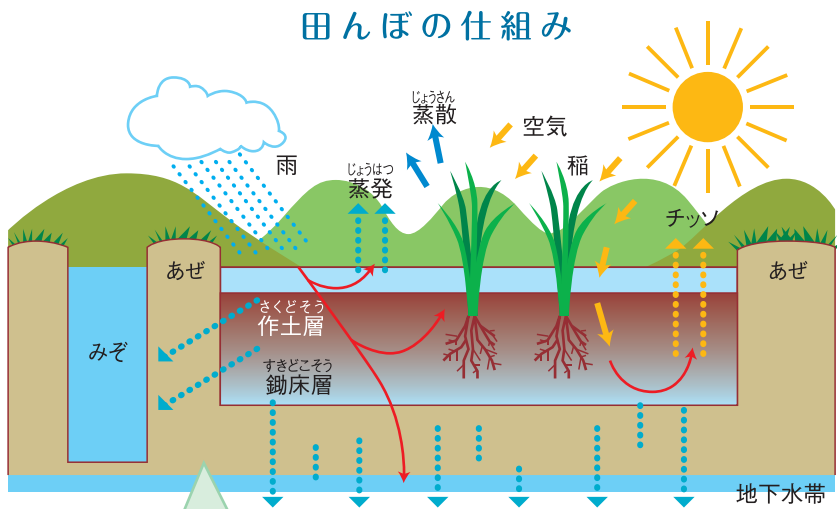
しらべてみよう

「米」のためだけじゃない！  
田んぼは地球の優等生



田んぼは、お米を収穫する以外にもいろいろな役目があります。たとえば、カエル・メダカなど多くの生き物のすみかになります。夏でも田んぼの周りが涼しいのは、水がたまっていて、め気温の上がりすぎをやわらげ

てくれるから。それに、稲は太陽の光をあびて酸素を作ってくれます。「あぜ」で囲われた田んぼは、小さなダムのように雨を一度ためてからゆっくり流すため、洪水を防げます。また、水が底を通ると、汚れた水をきれいな地下水に変えてくれます。田んぼのある美しい景色を見る時は、地球に優しく人の暮らしを守る田んぼの役目についても考えてみましょう。

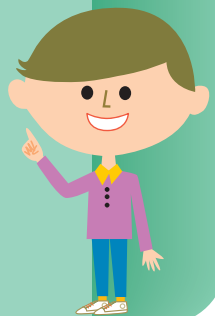


### 田んぼは「小さなダム」

田んぼにためられた水の貯水量は、全国で約51億㎡(東京ドーム約4,100個分)といわれています。ダムのような役目はたしているんですね。

かんがえてみよう

「米」が実る「稲」はどんな花を咲かせるのかな？



①～④はA～Dのうち、どの植物の花でしょうか。線でつないでみましょう。

### プレゼントクイズ

クイズにこたえて「ちゃぐりん」8月号をゲットしよう！  
正解者の中から抽選で5名様に当たる

はがきに①～④のこたえ、郵便番号、住所、氏名、年齢、保護者の方のお名前を書いて、下記までお送りください。  
【応募先】〒720-0803 福山市花園町2-7-1 JA福山市「キッズちゃれんじ」係  
【応募締切】平成23年8月19日(金)(当日消印有効)  
【当選者発表】「ちゃぐりん」8月号の発送をもってかえさせていただきます。  
※こたえは8月22日(月)に当JAのホームページに掲載します。  
※お預かりした個人情報は本の発送以外には使用しません。



「この大切さを伝える子ども雑誌『ちゃぐりん』8月号は付録付！」

### 【お米の種類を知ろう】

|   |   |
|---|---|
| <p><b>うるち米</b><br/>「かたくなる」デンプンが多く、ねばりが少ないのが特徴。</p>  | <p><b>もち米</b><br/>「ねばりが強い」デンプンが100%含まれ、よくねばります。</p> |
| <p><b>古代米(黒米)</b><br/>白米に比べてタンパク質やビタミン、ミネラルを多く含みます。写真の黒米のほかに、赤っぽい色の赤米もあります。表面がかたい品種が多いので、炊く前に3時間ぐらい水に浸けておくと、やわらかく炊き上がります。</p> |   |

### 【お米を混ぜて炊いてみよう】

|  |   |
|--|---|
| <p>うるち米 95%<br/>+もち米 5%*<br/>うるち米100%のごはんより、ねばりが強くなります。<br/>※1合に対して大きじ1杯程度</p> | <p>うるち米 95%<br/>+黒米 5%*<br/>むらさき色のごはんになります。</p> |
|--|---|

#### 写真を参考に、実験してみよう

- 食べ比べてみる
- 分量を変えてみる
- 赤米を混ぜてみる
- 成分を調べてみる
- 同じ古代米の赤米だと、どんな色になるのかな？

お米には、どんな種類があるか知っていますか？ いつも食べている「うるち米」には、コシヒカリやヒノヒカリなどいろいろな品種があります。ほかに、正月のもちを作る「もち米」、東南アジアなどで食べられている「インディカ米」、日本で昔、栽培されていた「古代米」の赤米や黒米など、種類が豊富です。同じ種類の米でも、精米の方法によって、上白米・無洗米・8

分つきなどの段階があります。それぞれに、香り・甘み・ねばり・つやなどが違うので、食べ比べをしてみよう。うるち米に、もち米や古代米を5〜10%混ぜて炊いても、おもしろいですよ。混ぜる量を変えながら、いろいろと試してみよう。

いろいろな種類の「米」を食べ比べてみよう

やってみよう

教えてくれた人  
JA福山市 営農指導員  
石黒 敬三



毎日のごはんがもっとおいしくなる！  
「食」と「農」を学ぶコーナーです。