



こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて隔月で発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
第四回目は、日本人の主食「お米」について学び、体験します！

毎日食べているお米って、どうやってできているの？農家さんに聞いてみよう！～多田さん編～



新潟・魚沼で米農家をやっている多田です。  
お米が、みんなの食卓にあがるまでには、  
たくさんの方がかかわっています。  
どうやってお米ができるか学んでみましょう！

多田さんのお米

新潟県でお米を作っています。おいしく食べていただきたくて、直接お届けしています。  
購入はこちら→



3月 4月 5月 6月



除雪作業をして場所を作ったり、種もみを消毒したりして準備します。



ビニールハウスの中で温度管理をしながら、苗を1か月かけて育てます。

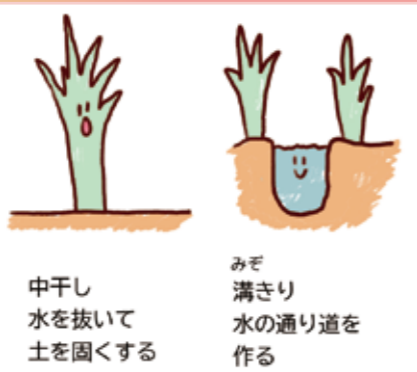


田んぼの準備です。代かき後、水を張り苗を植えます。

7月 8月 9月 10月



1か月間、水の管理をしたり、元気に育っているかをチェックします。



中干し（田んぼから水を抜く）や溝きりを行います。



穂が出て少し経つと稲刈り時期です。コンバインで収穫します。

収穫した後、どうやってご飯になるの？



もみを乾燥機で乾燥させ、長期保存ができるようにします

もみの洋服（もみ殻）を取り除き（もみすり）玄米にします。お米を色や大きさで選別します。

玄米の状態でお米屋さんへ届きます。玄米を精米すると、よく見たことがある精白米になります。

水で研いでぬかを取り除くと、おうちにもあるお米の形になります



お米の変身！



お米屋さんに行って、玄米から変身するお米を観察しよう！



触育ポイント！

- ・玄米と、精米したお米の見た目はどう変わるかな？
- ・米ぬかはどんな見た目かな？どんなにおいかな？
- ・米ぬかは何に使えるか、お店の人に聞いてみよう！
- ・おうちに帰ってご飯を研いで炊いてみよう！

編集部より



編集部員は、野菜について調べたり、実際に作ってみたりしながらこの「触育通信」を作っています。皆さんの意見、感想がなによりも励みになります！編集部にてコメントください。 e-mail: info@vege-link.com

12月号予告「大豆特集」

大豆は、納豆・豆腐・味噌・しょう油など、日本人の食生活を支える食べ物に加工されてきた、なじみ深い食べ物です。大豆と日本人のかかわりは、なんと縄文時代中期（約5,000年前）にさかのぼります。大豆がどのように加工され、私たちの食卓にあがっているのかを紹介します。



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！  
**株式会社ベジリンク - 顔が見えるのその先へ**

東京都豊島区西池袋 3-33-24 <https://vege-link.com/>

ブログ  
はじめました

