



食 ベジリンクの

触育通信 10月号

隔月発行



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



田んぼの除雪作業

種もみの消毒・選別

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。



苗ふみ
強い苗を作る

12~15cm

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。



しろ代かき

水と土を混ぜる

保水力のある
しっかりした
土になる

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

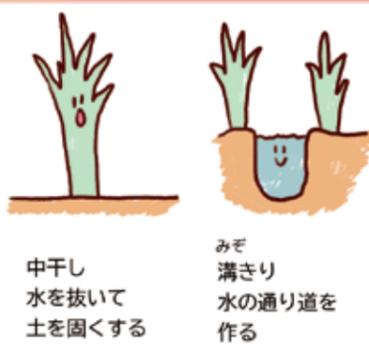
10月



元気に育っているかな

水の高さを
チェックして管理

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
水を抜いて
土を固くする

みぞ
溝作り
水の通り道を作る

中干し（田んぼから水を抜く）や溝作りを行います。



脱穀

コンバイン
収穫と脱穀をする
機械

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？



脱穀されたもみを乾燥させて水分をなくします

昔はこうやって乾燥させたよ

乾燥させたもみは保存しやすいよ

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

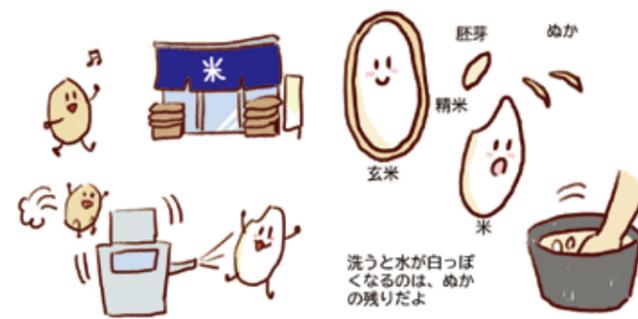


もみ

玄米

もみがら

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。



胚芽
ぬか
精米
玄米
米

洗うと水が白っぽくなるのは、ぬかの残りだよ

玄米の状態でお米屋さんに届きます。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



ごはんができた！

お米を炊くと

ちなみに

稲1本=米2,000粒=おにぎり1個分

お米を研いで炊くと、ごはんの出来上がりです！

お米の変身！



もみがら

ぬか

胚芽

胚乳

もみ

玄米

3分づき

7分づき

精白米

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！



玄米を買う

お店の人に精米してもらおう

精米できた！



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？ どのようにおこな？
- ・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！編集部にぜひコメントください。 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

