



ごはんとお米

田んぼから食卓まで、お米の文化をたどる



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

お米の入り口	3～7
お米の種類と味わい	8～13
お米とつながる暮らし	14～19
確かめよう	20～26
ふり返し	27～30

お米の文化

お米が、日本の暮らしにどう関わってきたかを知りましょう。

お米は、何千年も前から日本人の主食として食べられてきた、暮らしに欠かせない食べ物です。

ごはんとして食べるだけでなく、行事や言葉、地域のつながりにもお米は深く関わっています。



お米に関わる場面

毎日の食事

お正月のもち

お祭り

田んぼの景色

感謝の気持ち

お米は、食べ物としてだけでなく、文化としても大切にされてきました。

ポイント

- 日本は、気候や土地がお米づくりに合っていたため、稲作が広く行われてきました。
- 「実り」という言葉には、お米が豊かに育つことへの願いがこめられています。

やってみよう

1. 家でよく食べるお米の料理を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう



5

田植え

苗を植える田植えの様子を知りましょう。

田植え

たうえ／taue

苗を田んぼに植える作業

苗

なえ／nae

田植えのために育てた小さな稲

ポイント

- 田植えは、水を張った田んぼに、苗をまっすぐに植えていく作業です。
- 昔は多くの人が集まって手作業で行い、今は機械で行うことが多くなりました。
- 地域によっては、田植えのときに歌われる田植え歌が伝わっています。



Ken

去年、田植え体験に行ったんだ。泥の中に足を入れるのが気持ちよかったよ。

Emma

苗はまっすぐ植えるの、意外とむずかしそうだね。



やってみよう

1. 田植えを体験できるとしたら、やってみたいですか。 _____

書いて覚えよう

稲刈り

実った稲を収穫する、稲刈りの様子を知りましょう。

稲刈り

いねかり / inekari

実った稲を刈り取る作業

稻穗

いなほ/inaho

実がついた稲の穂の部分

ポイント

- 秋になり、稲穂が黄金色になると、稲刈りの時期をむかえます。
- 刈り取ったあとは、乾燥させてから脱穀（だっこく）してお米を取り出します。
- 地域によっては、稲刈りのあとに感謝の行事が行われることがあります。

やってみよう

1. 黄金色に実った田んぼを見たことがありますか。

書いて覚えよう

お米には、いろいろな品種があります。

ササニシキ

品種によって、味やねばり、地域ごとの向き不向きがちがいます。

- 品種によって、粘りや甘み、つやなどの特徴が少しずつちがいます。
- 気候や土に合わせて、地域ごとに合う品種が育てられています。

1. 家で食べているお米の品種を、家族に聞いてみよう。

書いて覚えよう

新米

その年にとれたばかりのお米には、特別なよさがあります。

新米

しんまい／shinmai

その年に収穫されたばかりのお米

古米

こまい / komai

収穫から1年以上たったお米

ポイント

- 新米は、水分が多く、つやとねばりが強いといわれています。
- 秋になると、新米を喜ぶ気持ちが食卓にも表れます。
- 古米は、水加減を少し多めにするとおいしく炊けるといわれています。

やってみよう

1. 新米を食べたことがあれば、感想を書いてみよう。

書いて覚えよう

お米の表面のぬかを軽く洗い落とす

30分ほど水にひたして芯まで水を含ませる

決まった水加減で熱を加える

火を止めたあと、しばらく蓋をあけず
に待つ

しゃもじで底からふんわり混ぜる

茶わんにふんわりと盛りつける

- 「蒸らす」ことで、お米全体にムラなく熱がまわり、ふっくら仕上がります。
- 研ぐ・浸す・蒸らすの3つが、おいしいごはんのポイントといわれています。

ワンポイント 炊飯器や火を使うときは、大人といっしょに、やけどに気をつけて行いましょう。

手軽に食べられる、お米の代表的な食べ方です。

onigiri

ごはんを手で丸めたり三角にしたりした食べ物

gu

梅干しやしゃけなど、中に入れる食材

- おにぎりは、持ち運びやすく、行楽やお弁当に古くから親しまれてきました。
- 地域や家庭によって、形や具、のりの巻き方にちがいがあります。
- 塩むすびのように、シンプルな味を楽しむおにぎりもあります。

1. 好きなおにぎりの具を1つ書いてみよう。

もち米とおもち

ねばりの強いもち米から作られる、おもちを知りましょう。

もち米

もちごめ / mochigome

ねばりが強く、おもちの材料になるお米

もちつき

mochitsuki

蒸したもち米について、おもちを作る作業

ポイント

- もち米は、ふだん食べるうるち米とはちがう種類のお米です。
- もちつきは、お正月などの行事で行われることが多い習わしです。
- おもちには、力や長寿への願いがこめられているといわれています。

やってみよう

1. おもちを食べる行事を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

せんべい

同じお米でも、料理によって食感や味わいが大きく変わります。

- 行事や体調に合わせて、いろいろなお米料理が作られてきました。
- せんべいのように、お米から作られるお菓子もあります。

1. 好きなお米料理を1つ書いてみよう。

お米からできるもの・米ぬか

お米は、食べる以外にも役立てられてきました。

米ぬか

こめぬか／komenuka

お米を精米したときに出る、外側の部分

米油

こめあぶら／komeabura

米ぬかから作られる食用油

お米から作られるもの

日本酒

米油

米粉

ぬか漬け

せんべい

むだなく生かす工夫が、昔から重ねられてきました。

ポイント

- 米ぬかは、ぬか漬けやせっけんなど、暮らしのさまざまな場面で使われてきました。
- お米を大切に、むだなく使う工夫は、今にも受け継がれています。

やってみよう

1. 米ぬかが使われているものを、家でさがしてみよう。

書いて覚えよう

稲刈りのあとに残る、わらの使い道を知りましょう。

わらは、稲刈りのあとに残る、稲の茎の部分です。昔は、生活のいろいろな場面で活用されてきました。

しめ縄やぞうりなど、わらを編んで作る道具や飾りが、今も伝わっています。



ポイント

- わらは、屋根をふく材料や、動物のえさとしても使われてきました。
- お正月のしめ飾りにも、わらが使われることがあります。

やってみよう

1. わらでできているものを、1つ調べてみよう。

書いて覚えよう

田んぼと生きもの

田んぼには、多くの生きものが暮らしています。

田んぼで見られる生きもの

カエル

トンボ

ドジョウ

サギ

メダカ

田んぼは、稲だけでなく多くの生きものを育む場所でもあります。

ポイント

- 水を張った田んぼは、生きものにとって大切なすみかになっています。
- 田んぼの生きものは、季節の移り変わりを教えてくれる存在でもあります。

やってみよう

1. 田んぼの近くで見たことがある生きものを1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

お米は、多くの年中行事と結びついています。

行事	お米に関わるもの
お正月	鏡もち・おせちのごはん
田植えの時期	豊作を願う祭り
秋	新米や収穫を祝う祭り

ポイント

- お米が豊かに実ることを願う祭りが、全国各地で行われています。
- 収穫を感謝する行事も、昔から大切にされてきました。

やってみよう

1. あなたの地域にある、お米に関わる祭りを1つ調べてみよう。

書いて覚えよう

お米の数え方と、お米を大切に作る気持ちを学びましょう。

hitotsubu

ippy

18

お米を味わう

お米そのものの味を、じっくり感じてみましょう。

ポイント

- ごはんは、よくかむことで、お米本来の甘みを感じられるといわれています。
- 何もつけずに食べる白いごはんも、和食を支える大切な味のひとつです。
- 産地や品種によるちがいを味わってみるのも、お米の楽しみ方です。

やってみよう

1. いつもより、ごはんをよくかんで食べてみよう。感想を書こう。

ワンポイント 次のページからは、実際に見たり体験したりしながら、お米の文化をたしかめていきましょう。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう

見て、ふれて、お米の文化をもっと身近に感じましょう。

見てみよう

田んぼの写真や動画

資料館の農具の展示

スーパーのお米売り場

実際の稲穂

お米の袋にある品種や産地の表示にも注目してみましょう。

ポイント

- 資料館では、昔の稲作の道具を見られることがあります。
- スーパーのお米売り場には、多くの品種がなっています。

やってみよう

1. 家にあるお米の袋を見て、品種と産地を書いてみよう。

書いて覚えよう

体験してみよう

実際に体験すると、お米への理解がぐっと深まります。

やってみよう

おにぎりを作る

ごはんを炊く手伝い

田んぼ体験

お米を研ぐ

家や学校でも、安全に体験できることがたくさんあります。

ポイント

- 体験すると、お米づくりの手間や、ごはんのおいしさをより実感できます。
- 火や熱い炊飯器を使うときは、大人といっしょに行いましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際にやってみよう。
2. やってみて気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

由来と意味をおさらい・地域によるちがい

お米の由来と、地域によるちがいを確かめましょう。

ことば	由来・意味
新米	その年に収穫されたばかりのお米
おにぎり	持ち運びやすく作られた食べ方
もちつき	お正月などに行われる習わし

ポイント

- 地域によって、育てる品種や、おにぎりの形・具に個性があります。
- 「日本では必ずこの品種を食べる」と決めつけず、地域ごとの特色を楽しみましょう。

やってみよう

1. あなたの地域で作られているお米や、お米の食べ方を1つ書こう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう・よくある疑問

お米づくりの変化と、よくある疑問を確かめましょう。

昔

手作業が中心

田植え・稲刈りは手作業

多くの人が協力して行う

天候に左右されやすい

豊作を願う祭りも大切に

今

機械や技術の進歩

田植え機・コンバインを使用

作業の時間が短くなった

品種改良も進んでいる

気候に合った米づくりの工夫

ポイント

- 昔と今で方法は変わっても、お米を大切に育てる気持ちは受け継がれています。

やってみよう

- お米について、疑問に思うことを1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

マナーと注意点

お米を食べるときに気をつけたいことを確認しましょう。

ポイント

- 茶わんは持ち上げて食べ、器に口をつけて食べるのは避けるとよいとされています。
- ごはん粒を残さないよう、食べきれぬ量をよそうことも大切です。
- 炊飯器や熱いなべを使うときは、やけどに気をつけましょう。

ワンポイント 「もったいない」の心は、お米を大切にすることから育まれてきたといわれています。

やってみよう

1. ごはんを食べるときに気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきたことばを確認しよう。

育てる

☐ 田植え

苗を田んぼに植える作業

☐ 稲刈り

実った稲を刈り取る作業

☐ 新米

その年にとれたお米

食べる

☐ おにぎり

ごはんを丸めた食べ物

☐ もち米

ねばりの強いお米

☐ 一汁三菜

和食の基本の献立

支える

☐ わら

稲刈り後に残る茎の部分

☐ 米ぬか

精米で出る外側の部分

☐ 田んぼの生きもの

カエルやトンボなど

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。お米の言葉を知ると、食卓がもっと味わい深くなります。

書いて覚えよう

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

- | | | |
|-----|---|------------------|
| 田植え | ● | ● ア. ねばりの強いお米 |
| 稲刈り | ● | ● イ. 苗を田んぼに植える作業 |
| もち米 | ● | ● ウ. 精米で出る外側の部分 |
| 米ぬか | ● | ● エ. その年にとれたお米 |
| 新米 | ● | ● オ. 実った稲を刈り取る作業 |

2. 空らんへ答えよう

1. 持ち運びやすい、ごはんを丸めた食べ物は？ _____
2. その年に収穫されたばかりのお米を何という？ _____

書いて覚えよう

- | | | |
|--------------------------|------------------|-------------|
| ☐ | 稲作の1年の流れを言える | 田植え～稲刈り |
| ☐ | お米の数を1つ言える | 粒・合・俵など |
| ☐ | お米を大切にすることを説明できる | もったいないとの関わり |
| ☐ | お米の料理を3つ以上言える | おにぎり・おもちなど |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

家族や友だちに話してみよう・英語で紹介してみよう

学んだお米の文化を、いろいろな相手に伝えてみよう。

伝えたいこと

由来や意味

自分が感じたこと

相手に聞いてみたいこと

Ken の例

伝えたいこと おにぎりの文化／由来や意味 持ち運びやすく工夫された食べ方／感じたこと 地域で
具がちがうのがおもしろい／聞いてみたいこと 海外にもにぎるごはんがあるか

Rice is the main food in Japan.

ライス イズ ザ メイン フード イン ジャパン

お米は、日本の主食です。

We eat rice balls called onigiri.

ウィー イート ライス ボールズ コールド オニギリ

おにぎりというごはんの玉を食べます。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・学んだことをまとめよう

お米の世界を、これからも広げていこう。

もっと知りたい人へ

図書館で

稲作や食文化の本を借りる

資料館へ

昔の農具の展示を見に行く

田んぼへ

近くの田んぼを見学する

次に学びたいテーマ

和食の特徴

和食全体の文化

発酵食品

みそやしょうゆのしくみ

まとめ 自分の言葉で書こう

1. ごはんとお米とは、どんなものだと思いますか。 _____
2. いちばん印象に残ったことは？ _____

書いて覚えよう

ごはんとお米チャレンジ

教室の外でも、お米の文化はすぐに見つけられます。

見つけよう

家にある **お米の品種や産地**を確認する

味わおう

ごはんを **よくかんで**味わって食べる

伝えよう

お米を大切にする気持ちを **家族や友だち**に話す

こたえ

L28 田植え→イ 稲刈り→オ もち米→ア 米ぬか→ウ 新米→エ 2. おにぎり／新米

L32-33 (例) ごはんとお米とは、日本の暮らしと行事を支えてきた、大切な食文化。

書いて覚えよう

ごはんとお米 (Season 3 | No.23)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。