

田植え体験学習の子供たちへ

R4/6/12
まなだけ会

1. 水田のいろいろなはたらき

- (1) 米を作る
- (2) 水田は大きな水がめ、自然のダムである
 - ① 洪水を防ぐ
 - ② 土砂くずれを防ぐ作物を育てる土が流れるのを防ぐ
 - ③ 水をきれいにする
 - ④ 地下水をつくる
 - ⑤ 気温を調節する
 - ⑥ たくさんの生き物を育てる
 - ⑦ 米、稲作にまつわる行事

※10アール=1,000㎡ (100m×10m)
2,000~3,000トン=ドラム缶1~1.5万本

2. 茶わん1杯のごはんを作るために必要な水の量は？

- 水田でお米を作るのに使う水の量は、10アール当たり2,000~3,000トンといわれている。
- ・お茶わん1杯分のお米は、**精米**で65グラムぐらい、**玄米**だと72グラムになる。
 - ・お米の**平年収量**(玄米)は、10アール当たり530キログラム。
ここから、玄米1グラムを作るのに、3.8~6.2キログラムの水を使うことがわかる。
そうすると、 $72 \times 3.8 \sim 6.2 = 274 \sim 446$ キログラム。(2,000~3,000トン/530kg)
最大で450キログラムぐらい使うわけだ。
これは1升ビンだと250本分にもなる。(ドラム缶で2.3本分)
- ※世界では水不足が原因で、穀物生産が縮小している地域もある。
大切な水を、むだに使わないよう心がけることが必要だね。

3. 年間1人当たりの米の消費量は？

※昭和37年は60年前(今年(令和7年)は昭和97年)

国民一人・1年あたりの米の消費量は、1962(※昭和37年)年度の118.3kgピークに一貫(いっかん)して減少傾向(げんしょうけいこう)にあります。

1970(昭和45年)	95.1kg
1980(昭和55年)	78.9kg
1990(平成2年)	70.0kg
2000(平成12年)	64.6kg
2010(平成22年)	59.5kg
2020(令和2年)	50.7kg

⇒ピーク時の43%

単身世帯(たんしんせたい)の増加(ぞうか)や共働(ともばたら)き世帯の増加など、社会構造(しゃかいこうぞう)の変化により、ごはんを家で炊(た)く割合(わりあい)が減(へ)り、コンビニや外食などを利用する割合が1985(昭和60)年度には15.2%でしたが、2019(令和元)年度には32.7%に増えています。

4. ご飯の栄養ってこんなにすごい!

【ご飯1杯分150g 252kcalに含まれる栄養素】

たんぱく質3.8g	牛乳、コップ1/2杯分(111ml)に相当するよ。	体をつくり体内のさまざまな働きをするよ。
脂質0.5g	6枚切り食パンの1枚のうち1/6(11g)に相当するよ。	体のエネルギーにもなり細胞もつくってくれるんだ。
炭水化物(糖質)55.7g	じゃがいも3個分(316g)に相当するよ。	体と脳を活発させるエネルギーになるよ。
亜鉛0.9g	ブロックリー1/2(130g)に相当するよ。	皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル。
鉄分0.28g	ほうれんそうの葉1~2枚分(7.5g)に相当するよ。	体のすみずみに酸素を運ぶ働きをもっているよ。
カルシウム5mg	さんま(生)約1/6尾(7g)に相当するよ。	歯や骨をつくったり、イライラ気分をおさえてくれるよ。
ビタミンB1 0.03g	キャベツの葉1~2枚分(75g)に相当するよ。	疲れた体を元気にするよ。
食物繊維0.5g	セロリ1/3本分(130g)に相当するよ。	お腹の調子をよくして、さまざまな病気を予防するよ。

※農家の人に感謝(かんしゃ)をしよう! 早く寝る・早く起きる・朝ご飯を食べる。