

自然豊かな中之口！郷土の恵みをいただきます！

～稲作にチャレンジ！食について考えよう！～

(5年生 総合的な学習の時間)

中之口西小学校

中之口は自然が豊か！たくさんのめずらしい生き物に出会えますよ！



ドジョウの仲間



ヘビトンボの幼虫



トノサマバッタ



イナゴ



タマムシ

このタマムシは3年生が学校の教材林で発見しました！守ってきたいね！

稲の観察のかたわら、農業用水の水質調べや学校田周辺の生き物調べをしました。

ヘビトンボの幼虫は「きれいな水」にしか住まない指標生物の一種だそうです！

水質調査の結果からも中之口の水は「きれいな水」であることがわかりました。地元の米は豊かな自然の中で育てられていることを知りました。



カタツムリの仲間

自然豊かな中之口で、米作りにチャレンジ！！お米を早く食べたいな！



学校近くの学校田で、コシヒカリを収穫したよ！



総合の時間に稲の成長の観察をして記録したよ！



収穫した米をお世話になった皆さんと一緒に食べたいな！

J A中之口の小林さん 田植えや稲刈りのやり方を教えていただきました。また、米作りについて詳しく授業もしていただきました。



郷土料理を学ぶ！簡単レシピでご飯をおいしく！

「地元のお米を手軽においしく食べようパーティー」
～today's menu～

アレルギーの心配の少ない「うるち米」を多くの方に手軽においしく食べてほしい！



新潟市食生活改善推進委員 野崎さん、河治さん、鈴木さん 栄養価を考えた郷土料理を紹介していただきました。また、地元の米をつかった「簡単レシピ」(子どもたちが調べました)の指導もしていただきました。



郷土料理

①菜ふりかけ

刻んだ大根菜とちりめんじゃこをあえたお手製のふりかけ！☆☆☆

郷土料理

②ぱらぱらひじき

ひじき、ごま、かつおぶしをあえて、砂糖、しょう油で味付けした、これまたお手製のふりかけ！☆☆☆

郷土料理

③芋柄炒め

干したやつがらの茎(すいき)を、人参、こんにゃく、打ち豆、油揚げといため、砂糖、しょう油、みりんで味付け。ごはんのおともに最高！☆☆☆

簡単レシピ

④おかかの焼きおにぎり

たっぷりのかつおぶしとしょう油でおかかを作り、ごはんをよく混ぜ、トースターで10分くらい焼いてできあがり！ほっぺたが落ちますよ！☆☆☆



ぜひお試しください。

簡単レシピ

⑦ピザ風せんべい

ご飯にピーマン、玉ねぎ、ケチャップ、ピザ用チーズを混ぜ、少量を平らにしてクッキングシートにはさみ電子レンジでチン！☆☆☆

簡単レシピ

⑥余ったごはんのみたらし団子

ごはんを袋に入れてよくもみ、丸めてフライパンで焼く。たれはしょう油、砂糖、片栗粉、みりんと水をとろとろになるまで温める！☆☆☆

簡単レシピ

⑤お家でかんたん！五平もち

ごはんをつぶしながらこねてわりばし等にまきつけ、軽く焼く。みそ、砂糖、みりん、すりごまだれをつけてガスコンロであぶる！最高！☆☆☆



子どもの声



ぱらぱらひじきの味がごはんにあっただけおいしくいただきました。全部のメニューが簡単にすぐできるので、家でもつくりたいと思いました。



菜ふりかけは知らなかったのですが、ごはんのおともがいっぱいあることがわかりました。簡単レシピでは、みそのうまみがでていた五平もちが一番！



ピザ風せんべいがけっこう手軽につくれて家でもつくろうと思いました。新潟のおいしいお米でできるってことがやっぱりすごいと思いました。

【参考にした情報サイト】「毎日の料理を楽しむcookpad」 URL:<http://cookpad.com/>