

「試食・食べ比べ」プログラム



ラクラク



運営マニュアル



内容・目的

3種類のお米を用意して食べ比べを行います。
お米にはいろいろな種類があり、味も異なることを感じ取ります。
日本のお米の美味しさと、食べられることの
ありがたさを実感します。

期間

11月～

時間

1～2単位時間
(45～90分)

場所

家庭科室、
教室ほか

前日までの準備

会場の確認

- ・児童数に応じたスペースがあれば、家庭科室・教室・多目的室・ランチルーム・体育館など、どこでも実習可能です。
- ・炊飯器は1台約1500ワットの電力が必要です。3台～5台を同時に使うため電気容量の確認が必要です。
- ・黒板または、ホワイトボードが必要です。



準備

学校側で用意していただくもの

● 炊飯器 3～5台（銘柄数分）



● 布巾 洗った皿をふくため。
必要数※児童個人の取り皿やお箸
(児童に持参してもらう)



● お皿
班(グループ)数 ×
銘柄分 ※紙皿でも可

● とり皿（児童分）



● しゃもじ 3～5本
(銘柄数分)

● スポンジ
皿を洗うため



● カラー付箸
3～5色（銘柄分）



パルシステム東京から お届けするもの

● お米3種 食べ比べ用
(約20名につき1合×3銘柄)
※国産のお米
(パルシステムの産直米)



● 「お米アレコレ」
(教材) 1部



当日の運営例

全体
～45分
バージョン

1 準備

30～
60分

① お米を炊飯

お届けしたお米3種をそれぞれ別の炊飯器で炊飯。
※お米の種類が不明にならないようにメモなどつけ区別する。
※学校で黒米（古代米）とタイ米を用意し5種類にしてもよい。
(インターネット等で購入可能)

② ホワイトボードに記入

炊飯しているお米3種の銘柄を書く。
※試食前のお米の説明と試食後のクイズに使用する。

③ ごはんを盛り付ける

炊き上がったら3種のお米を
それぞれグループ数分
お皿に盛り付け。
※試食前のお米の説明と
試食後のクイズに使用する。



4 解答

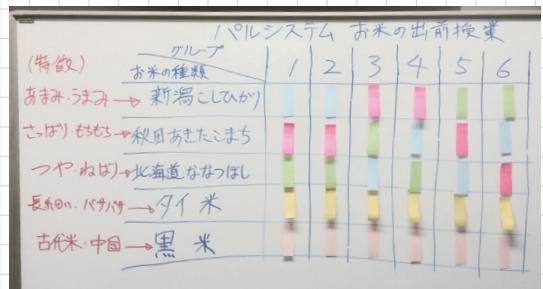
約
10分

① 解答

皿に貼ってある付箋をホワイトボードに貼ります。
(写真参照)

② 答え合わせ

挙手、またはグループごとに答え合わせ。



2 授業開始

約
10分

① 児童への質問

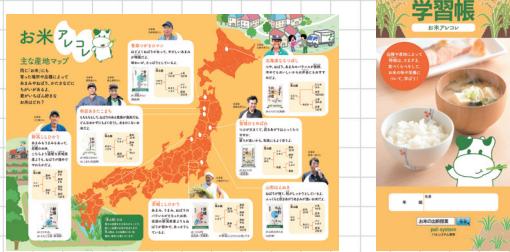
・自宅で食べているお米の品種は?
・朝ごはんはお米だった?→ごはんをもう一杯食べることで需要と供給のバランスがとれる。

② お米の説明

銘柄ごとのお米の特徴を説明
※詳細はリーフレット「お米の学習帳 お米アレコレ」参照

③ 食べ比べのポイントの説明

形、香り、味を比べる。30回以上噛もう。



3 試食

約
15分

① ごはんを配る

グループごとに配膳します。各グループに3種類ずつの
お米が並びます。

② 試食

・お米の説明をヒントにグループに配膳したお米を試食。
・試食の際は味、香り、ねばりなどを確かめながら
よく噛んで食べます。

③ ヒントを出して 品種を考える

・それぞれの品種を
考えます。
・個人やグループで
予想します。



5 振り返り

約
5分

① 正解、不正解にこだわらず白米にもさまざまな 品種があり、味が異なることを説明。

② 日本のお米の美味しさを改めて実感できたことや、日本のお米を取り巻く環境といったお 話でまとめるとともに「お米をもっと食べよう」 のメッセージを伝える。感想を聞いてもよい。

例

× お米を食べないと…

消費量が低下する→後継者不足→耕作放棄地拡大→産地の地域コミュニティ荒廃

○ お米をたくさん食べると…

お米をたくさん食べる→後継者も増える→田んぼと周辺の環境整う→産地の地域コミュニティが活気づく

私たちの
食卓



ごはん
中心の
食事は、
栄養
バランスも
とりやす
くて、いい
ね！

やがて

米作りの
現場

産地に活
気が戻った！



6 片付け

10～
15分

① 片付け

みんなで使用した食器を洗い、終了となります。

Q & A

よくあるご質問と、その答えです。

Q. パルシステム以外のお米は
何を何種類準備すればよいですか?

A. タイ米などの外国産米や黒米（古代米）がお勧めです。
クイズ形式の難易度も考慮すると、用意する
銘柄はパル米3種類と合わせて5種類程度
が良いと思います。パル米以外のお米はネット
などで購入が可能です。

Q. 児童が育てた稻を炊いて
食べられますか?

A. 可能です。ほかのお米と混ぜて炊く場合は違
いが分かるように児童さんの作ったお米は玄
米の状態で炊いたほうがよいです。

Q. パルシステムの提供する
産直米（エコ・チャレンジ米）の
栽培基準は?

A. 各県の特別栽培基準（化学合成農薬・化学
肥料を慣行栽培の1/2以下に削減）を満たし
たお米です。

Q. 授業で児童に
一番伝えたいことは?

A. 他国のお米と食べ比べることで「日本のお米
が一番美味しい」と感じてもらい将来のお米
の消費量向上に繋げていくことと、普段は当
たり前のように食べているお米も「よく噛みじ
くり味わうことで味が違う」ことを感じてもらえ
ればよいと思います。

パルシステムの産直米

パルシステムの産直米は、
産直産地からお届けしています。
化学合成農薬や化学肥料にできるだけ頼らず、
環境保全型農業に取り組んで
栽培したお米がエコ・チャレンジ米です。
しっかりと土づくりをして、
じっくり育ったお米は、味わい深いです。
ぜひお試しください。

農薬削減への取り組み

パルシステムの産直米は、全産地で農薬削減
を進め、生物多様性や環境を守る取り組みをし
ています。産直産地の7割以上、取り扱い数量
の5割以上がパルシステム独自の栽培基準「エ
コ・チャレンジ」（※）を達成しています。

※化学合成農薬、化学肥料を慣行栽培基準の1/2以下に
削減。パルシステムが定める「削減目標農薬」不使用。

産地交流

「田植え」「草とり」「稻刈り」など、一年を通して、
生産者と組合員のさまざまな交流活動が行わ
れています。

お米が「おいしい！」と田んぼも元気に！／



エコ・秋田あきたこまち
(無洗米)



エコ・新潟こしひかり
(無洗米)



産地交流（稻刈り）の様子。秋田南部圏交流（秋田県）



JA山形おきたま（山形県）の田んぼでの生きもの観察



アイガモで草取り。庄内協同ファーム（山形県）