

「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



● カラー付箋
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

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。



解答

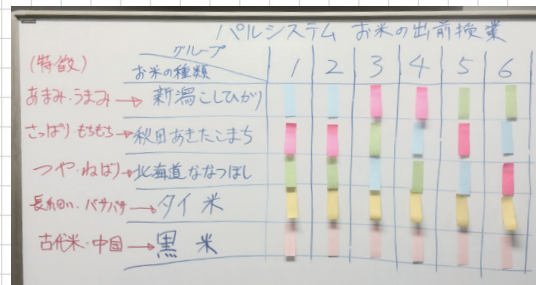
約10分

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。



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にやすくいいね！

やがて

米作りの現場



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。



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。



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. 児童が育てた稲を炊いて
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、普段は当たり前のように食べているお米も「よく噛みじつ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」「稲刈り」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(稲刈り)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)