



「食育月間」は、国や地方団体などが協力し、食育(※)への国民の理解を深める月間です。家族で食事を作り・食卓を囲み「食」に関する意識を高めましょう。

5月17日には「ふれあい田んぼアート2015」の田植えが開催され、400人の参加者が田植えを体験しました。

どんな思いで田んぼと接しているか、農業者と田んぼアートの参加者にインタビューをしました。

※食育とは、さまざまな経験を通じて「食」の知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践する人を育てること。

今年は、都築弥厚生誕250年です。安城市は、都築弥厚が考案した明治用水の通水をきっかけに土地が飛躍的に開発されました。さらに、大正末期から昭和の初めにかけて、「日本デンマーク」と言われるまでの農業地帯となりました。

現在も県内で有数な米・小麦・大豆などの産地です。

安城で収穫できる米

安城では、いろいろな品種の米を栽培しています。自分好みの米を見つけてみましょう。

◆ミルキーQueen

コシヒカリの突然変異により



あいちのかおり(左)、ミルキーQueen(右)

品種	特徴
ミルキーQueen	もち米のように粘りが強く、冷えても硬くなりにくい。弁当やおにぎりに最適
あいちのかおり	粘りを持ちつつ、あっさりとした口当たりでくせが少なく、食べごたえがある。香りの良さに加え程良い甘さ。粒の大きさは多くの品種の中でも大粒。冷えても美味しいので、おにぎりや寿司・丼に最適
コシヒカリ	一粒一粒に艶があり、炊き上げたときの香りと粘りが特徴。噛むと甘みが口の中に広がる

●市内の水稲作付面積の約45%

◆コシヒカリ

●市内の水稲作付面積の約45%

人気・生産量ともに日本一のコシヒカリ。北は秋田県・宮城県から南は沖縄県まで日本全国の水稲作付面積の3分の1以上です。

◆あいちのかおり

「ハッシモ」と「コシヒカリ」の系統「ミネアサヒ」を交配して誕生した、愛知県を代表する品種です。

生まれた半もち形質の品種。玄米が半透明で乳白色に見えることから名付けられました。

●市内の限られた農業者で生産

農業者の声

大事に育てた米をよく味わってほしい

鶴田晃康さん(赤松町)

田んぼアートの田植えなどの体験を通して、米はお店に並んでいるものではなく、地べたで作っていることを実感してほしいです。

米を育てることは大変です。天気に左右され、予定通りにはいきません。今年も4月は雨が多く、天気との勝負でした。大事に育てた米をよく味



わってほしい。そうすれば農家も嬉しいし、それがやる気につながる、より良い米作りへの活力となります。さらに、田んぼにごみを捨てないで、大事にしてほしいですね。

参加者の声

子どもに体験させたい

浅岡豊さん、幸子さん(小川町)

以前から参加したいと考えていました。今年4月に安城に引越してきて、上の子が小学校に入学したので、子どもに農業の体験をさせたいと思い、申し込みました。農業体験をきっかけに、自分たちが日ごろ口にしている食物がどのようにできるのか、子どもに知ってもらいたいです。



左から浅岡幸子さん、悠希くん(6歳)、颯大くん(2歳)、豊さん

た。晴れの日が続くと子どもが「野菜にお水をあげないと」と気にかけてくれています。さまざまな体験を通じて食物の好き嫌いが無くなり、いろいろな栄養をとってくれるといいですね。

「ごはん」には栄養がいっぱい

茶碗1杯の「ごはん」は、パワの源となる炭水化物のほか、たんぱく質・脂質・ビタミンB1などの栄養素がたくさん含まれ栄養の宝庫と言えます。なかでも成分の7割以上を占める炭水化物は消化吸収に優れ、利用しやすいエネルギー源です。

「ごはん」はどんなおかずとも

相性がよく、栄養バランスもとやすいので、積極的に食べましょう。

◆「ごはん」1杯に含まれる栄養素

●ビタミンE↓ごま小さじ8杯分

●たんぱく質↓牛乳100cc分

●亜鉛↓ホウレンソウ2分の1束分

バランスの良い食事の量

何をどれだけ食べたらよいかの物差しとして、主食3：主菜1：副菜2の割合のお弁当箱をイメージすると、適量で栄養バランスのよい食事がとれます。



主菜は1つ、おかずの3分の1

主食は1つ、弁当の半分がごはん

副菜は2つ、おかずの3分の2