



## 校長室だより

校長 鳥淵 美和子

みなさんは毎日、ご飯を食べている人が多いと思います。また、学校へ行く途中に田んぼで育っている稲を見ながら登校している人もいますね。ごはんも田んぼも私たちの生活で身近なものです。お米は歴史的にも日本人の主食であり、ソウルフードと言えるでしょう。

日本人は昔から1粒でも多くのおいしいお米を作るために努力を積み重ねてきました。

1粒のもみから何粒のお米が実るかわかりますか。一粒のもみから1000粒の米が実るそうです。

お茶碗1杯分のご飯は大体2000粒だそうです。1株1000粒くらいなので2株くらい必要ということです。

日本人は1年間で約60KGのお米を食べるそうです。今から50年前の日本人はもっと多く、1年間に100KGのお米を食べていたそうです。

入谷っ子米は皆さんが真心こめて作ったお米です。田植えを4年生、かかしづくりを2年生、稲刈り5年生、稲運び3年生、はぎかけ6年生、落穂ひろい1年生、脱穀5年生をわらすぐりとわら細工を6年生が行い、本日もちつきを6年生が行いました。自分たちで育てた米で作ったお餅は格別です。とびきりおいしかったです。入谷親藁会の方や教務の松村先生、用務員さん始め先生方も一生懸命世話をしてくれました。お米には体を動かすエネルギーとなる炭水化物や体をつくるたんぱく質や、ビタミン、鉄、カルシウム等たくさんの栄養が含まれています。ぜひお米を進んで食べてほしいと思います。給食でもち米を使ったおこわなどを作っていました。

1~5年生は入谷っ子米を持ち帰りましたので味わって食べてください。普通のうるち米にもち米を混ぜて食べてももちりとしたおいしいご飯が食べられますよ。献立表にもレシピを載せていただきました。おうちの人と一緒に作っても楽しいですね。入谷っ子にとって貴重な体験になりました。支えていただき、ありがとうございました。



