

JAIわい東・JAIわて南 コミュニティ誌 2012 第3号

So~JA*E~JA

南(South)のJAと東(East)のJAからのお知らせです

岩手南農業協同組合
JAいわて南
〒021-0027 一関市竹山町7-1 ☎0191-23-3006

いわい東農業協同組合
JAいわい東
〒029-0803 一関市千厩町千厩字下駒場283-1 ☎0191-52-5500



一関市立門崎小学校
5年生のみなさん



この感触
7せになりそ〜

植えたド〜!
刈ったド〜!
食うド〜!!!

米のおはなし



こんなに高く
積んだよ!!

一関市立金沢小学校
5年生のみなさん

食農教育 米編

～小学校とJAの取り組み～

今年もおいしいお米がたくさん収穫できました。米は日本人の主食であり、近年では、米粉パンや、米粉麺など、様々な形で私たちの食卓を彩ってくれています。そして岩手県南のひとめぼれは、日本穀物検定協会が実施する米の食味ランキングで、これまで17回最高ランクの特A評価を受けているんですよ。ところでみなさん、米がどのようにして作られるか、ご存知でしょうか。田植えをして、あとは稲刈りをしておしまいではありません。水の管理に細心の注意を払い、病害虫

の被害を受けないように対策をとったりと、収穫までに様々な作業を行います。近年では田んぼの作業は機械化が進み、一人でも作業ができるようになりました。では、田植えや稲刈りを手作業で行うという昔の手法はどれだけ大変なものだったのでしょうか。JAは、次世代を担う子どもたちに、農業体験を通し食料・農業について学習を深めてもらうことを目的に食農教育に取り組んでいます。今回、So~JA*E~JAは、積極的に食農教育に取り組んでいるJAIわて南・

JAIわい東管内の小学校での活動に注目。お米がどのように作られているのか、田んぼがもつ多面的機能にはどのようなものがあるのか、1年間を通して子どもたちが学習しました。初めての田植え、稲刈りにてんやわんや…バツやカエルにびつくり…青年部、学校の先生と一緒に田んぼで繰り広げられるにぎやかな模様を皆さんにお届けします。食農教育が子どもたちにもたらすのか、地域に、何を、もたすのか、一緒に考えてみませんか。

いわい東の取り組み

J Aいわい東は、「バケツ稲づくり」で稲の成長を実感してもらおうと、管内小学校に呼び掛け、今年度は4校が取り組んでいます。「稲作体験」では学校の実習田にも苗の提供や指導などで協力しています。JA青年部でも小学生にバケツ稲や稲作体験の指導をはじめ、幼稚園児に落花生の定植・収穫体験や中学生のトマト栽培に指導・協力するなど、未来を担う子どもたちに「食」と「地域農業」に関心をもってもらうための食農教育に力を入れています。

種まき

耕起

3月

4月

○水管理

植えたばかりの苗はまだ弱いので水は深くして育てます。

※稚苗管理での目安です。

○育苗・田植え

育苗箱1箱当たり150〜180gの種もみをまきます。育苗箱で育てる期間は20日〜25日、10アールの水田に約20箱分の苗を植えます。

○種もみの準備

おいしいお米ができるまで



みんなで種を敷き詰めました



均一に播くのが大切です



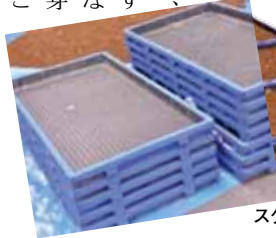
佐々木さん 今年もよろしくお願いします



土ってこれくらいかければ良いのかな??

今日は、今年植える苗を育てるために、みんな「かぶせす」で種まきをしました。育苗箱はぜんぶ金沢小学校のスクールカラーである青に塗ってみないよ!と佐々木さんが教えてくれました。苗は約1ヶ月でできるといことなので、田植えするのが楽しみです!

金沢小 種まき 4月13日



スクールカラーの青にペイント!

門崎小学校の取り組み

一関市立門崎小学校(佐藤毅校長)5年生17人は、メダカが生息しやすい環境をつくる「ビオトープ」と呼ばれる学校近くの水田で稲作体験に取り組みました。JAいわい東の職員と川崎青年部員、門崎地区農地管理組合、岩手大学生などの指導の下、環境保全の意識を高めるとともに最も身近な農業である稲作に理解を深めました。ビオトープとは「野生生物のすみか」という意味合いを持つ言葉です。



メダカはオス1匹にメス3匹で飼うのがベスト

岩手大学農学部大学院生の藤田溪介さんからメダカの生態とビオトープについて学びました。藤田さんはオスとメスの見分け方について「メダカのオスは背びれに切れ込みと尻ビレのギザギザが特徴。メスはお腹が膨らんでいます」と説明。ビオトープの仕組みについて「メダカは春から夏は田んぼで育ち、夏から秋は田んぼの水を抜くのでメダカ水路で生きる。冬は水が張るので往来マスの深みでメダカは生活します」と教えてくれました。田んぼの稲はメダカのシエルター代わりになるんだって!



尻ビレがギザギザなのがオスです!



田んぼで育つメダカの1年わかったかな?



これってオス?メス?



門崎小 田植え 5月23日



ほらっ 苗いくよ!

さあ!いよいよ田植えがスタートです。私たちの大半が田植え初体験。裸足になり田んぼに足を踏み入れ「きゃあ〜」とぬるぬるして気持ちいい!と、足にまとわりつく感触に思わず歓声を上げました。JA職員や青年部の方の指導で「ひと



苗くだよ!



よっ



あーやま(汗)

「べちゃっ」



ヌルヌル感たまね〜

J Aいわて南は「ふれあい学校農園」「ふれあい稲作体験」の取り組みを管内の学校に対して呼び掛けています。学校農園では、春に野菜の苗を贈呈し、栽培指導やJ A関係者による出前授業などを通して農業への理解を深めてもらっています。稲作体験は、青年部、生産者に指導を依頼し、児童が田植えから稲刈りまでを体験することで、米がどのようにできるのか学習してもらっています。今回取り上げる稲作体験には金沢小学校のほか4校が取り組んでいます。

いわて南の取り組み

8月	7月	6月	5月
出穂期	幼穂形成期追肥 中干し	草取り	田植え 代かき



○**稲穂にも花が咲く**
幼穂(稲穂の赤ちゃん)ができてから約23日後から出穂(穂の出始め)します。その後、穂の上のほうから下に順番に花が咲き始めますが、ひとつひとつの花はたったの2時間しか咲いていません。

○**田んぼの周辺の草刈り**
稲に被害を与える害虫などを田んぼに寄せ付けないようにするために重要な作業です。近年はいもち病やカメムシなどの害虫に対し、ラジコンによる無人ヘリコプターで防除をするのが一般的になりました。

○**除草作業**
稲に必要な土の栄養分が雑草に取られないように、除草作業を行います。昔は手で草を取ったり、除草機を押したりしていました。近年は雑草だけに効果のある除草剤を使用することが多くなっています。



今日は草取り体験。稲の成長にとって重要な作業です。教えてくれたのはJ A川崎営農センター長代理の畠山正人さん。
「草取りをすることで稲に栄養分がいきやすくなり元気な穂が出て、おいしいお米ができるんだよ」と、これらの稲の生育や雑草の種類などを説明してくれました。私たちは夢中になって草取り作業に汗を流しました。稲と雑草の区別を教わったので、間違えないで草取りができました。お米がカメムシ被害にあわないように田んぼの周りの草刈りもするそうです。おいしいお米ができるといいな!



金沢小学校の取り組み



一関市立金沢小学校(山口道明校長)は毎年、5年生が総合的な学習でお米ができるまでを学んでいます。今年も5年生23人が種まきから、田植え、稲刈りなどを体験しながら学習しました。指導にあたったのは「田んぼの先生」こと佐々木弘さん。金沢で水稲を中心に農業経営をしています。



丈がずいぶん伸びたね

今日は稲がどれだけ成長したかを調べる日です。自分がしゃがんだのと同じくらいの高さになっていてびっくり! 佐々木さんに教えられて、稲を一本抜いて、中をカッターで裂いてみました。すると、根元に小さな穂が。これは「幼穂」ようにいって、穂のようになって、赤ちゃんだそうです。なんだかとてもかわいく見えてきました。大きくなって、たくさんお米をつけてね!



今日は待ちに待った田植えの日です。今回は、佐々木さんのほかにも、J A青年部金沢支部の皆さんにも手伝ってもらいました。あんなに軽かった苗箱も、ずっしり。苗が無事に成長してくれただんなと感じました。あとは佐々木さんが用意してくれた田植え機にも乗りました。手で植えるのに比べて、とっても楽だなと感じました。昔の人はとても苦労して田植えをしていたことに気づくことができました。元気に育つね。



11月

耕起

○土づくり

翌年の丈夫な稲を育てるために、たい肥や肥料での土づくりで田んぼの準備をします。



コンバインでの稲刈りがあります。現在では田んぼの区画も整備され、省力化のコンバイン刈りが主流になっています。

10月

稲刈り 脱穀 乾燥調整

い

9月

落水

○収穫



収穫は大きく分けて2つの方法があります。1つは稲刈り機（バインダー）で稲を刈り取り、ハセやホニオに掛け天日干しで乾燥し、脱穀する方法。もう1つは刈り取りと脱穀作業を一挙に行う

金沢小
稲刈り
10月1日

束ねるのがむずかし～



コンバインにも挑戦



クルッと回せたよ



こぼれた穂も残らず拾ったよ

バランス良く重なるんだよ



雨続きで田んぼはベチヨベチヨだね

門崎小
稲刈り
9月27日



待ちに待った稲刈り体験です。JA職員や青年部の方にホニオ（稲を掛ける杭）を組み立ててもらい、刈り取った稲をワラで束ねる作業の指導を受けました。ところが、田んぼは、稲刈り前の雨続きで長靴の上の方まで埋もれるほどぬかるみ状態。「ぎゃあ」とバランスを崩して転んだり、足が抜けなくて身動きがとれなくなつてJA職員や青年部の方に助けを求めました。身を持って米づくりの大変さを実感しました。

交互に積み重ねるんだよね！



刈ったドー！



1株ずつ丁寧に刈ってま～す♪



こうやってクルッとひねって結ぶのさ



お米のあれこれ

もみ3粒から
ごはん茶わん1杯分に

1粒の種もみから約1000粒以上のお米が取れます。

ごはん茶わん1杯（約150g、精米65g）は約3000～3500粒になることから、計算すると種もみ3粒でごはん茶わん1杯分になります。

※品種等で多少異なります。

ごはん茶わん1杯（約150g、精米65g）は約30円。100円のパンと比べたら3杯分でもお釣りができます。米を作るのにはたくさんの時間や手間が掛かります。それを考えると、決して高いものではないと思いませんか？

農家は今でも
尺貫法が日常会話

田畑の面積は10a（アール）＝1000㎡を1反（たん）＝10畝（せ）と呼びます。100a区画は10反＝1町（ちよう）となります。また、反歩（たんぶ）というように末尾に歩をつけるのは端数がないことを表します。

米の消費量は
50年前と比べると

約半分に

日本人は1人当たり年間57・5kg（平成23年）のお米を食べていますが、ピークだった昭和37年の118・3kgと比べると約半分に減少しています。栄養のバランスが良いごはんをみんなでたくさん食べよう！

（参考：農林水産省「食料需給表」）

稲作体験を通じて思うこと



一関市花泉町金沢
米生産者
佐々木

弘さん

全て機械作業の中で手作業も含めて、取り組みましたところ、遠い昔に置いてきた事が思い起こされ、たくさんの方の得をした気持ちです。田植え機やコンバインの運転に果敢にチャレンジして児童の指導をなさっている先生、素晴らしい!!



一関市立
金沢小学校
5年担任 秋吉

幸江先生

佐々木弘さんの指導のもと、種まきから稲刈りまでを体験し、子どもたちは米作りの苦労や工夫について学ぶことができました。学校で育てたバケツ稲と田んぼの稲との成長の違いも観察しました。お米の学習の奥深さに、子どもと共に驚いています。



一関市立
金沢小学校
5年 小野寺 胡春さん

私は稲刈りをして、すごく大変だったけど楽しかったです。昔の人は大きな田んぼの稲刈りを手作業でやっていったとはびっくりしました。



一関市立
金沢小学校
5年 石川 海翔さん

ぼくは、稲刈りをして、たいへんな仕事だと思いました。機械でやればすこしは楽だけど、手でやれば大変だとわかりました。



J A川崎青年部員
リンゴ生産者
菅原

哲さん

子どもたちに普段食べているごはんがどのように作られているのかを体験させていただき、指導に参加しました。農業の大変さや苦労、楽しさ、素晴らしいさを身を持って感じ、感謝の気持ちを忘れずにこれからもしっかりごはんを食べてほしい。



一関市立
門崎小学校
5年担任 須藤 直子先生

おにぎり弁当の日には、自分でおにぎりを作ってくる子どもたち。田植えや草取り、稲刈りを体験し、お米を作るこの大変さを肌で感じ取りました。これからは、一粒一粒を大切に味わうことですね。



一関市立
門崎小学校
5年 鈴木 優夏さん

稲刈りでは長靴が抜けなくなつて友だちに助けてもらいました。これからはごはんを残さないで食べたいと思います。



一関市立
門崎小学校
5年 鈴木 天さん

思った以上に田んぼがベトベトだったので大変だったけど楽しかった。お米作りの苦労が実感できた。



皆さ〜ん
これくらいの大きさが
丁度いいですよ!



メガおにぎり!



今日は、みんなで育てた新米を食べる日です。米は自分たちで炊いて、おにぎりを作りました。中には焦げちゃったりしたのもあったけど、心を込めて作りました。佐々木さんをお招きして、感謝の気持ちを伝えました。佐々木さんも「こんなおいしい料理を用意してくれてありがとう」と喜んでくれました。お米はいつも食べているんだけど、なんだか違ふ、とってもおいしく感じました。1年間頑張ったお米だからかな。指導してくれた皆さん、ありがとうございました。



こんな感じでどう?

色々指導してくれて
ありがとうございました



おにぎり
まいう〜!

(旧差しがまぶしいけど...)



田植えのコツは
「苗は3、4本ずつまんて植える」



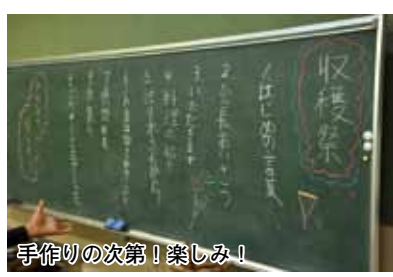
青年部って
楽しいんですね!



佐々木さんも
喜んでくれました



自分たちでつくったお米はおいしいね



手作りの次第! 楽しみ!

何味のおにぎりにしようかな



顔?

かな?

「食べることは
「生きること」
「作ること」で
「地域を元気にする」

「いただきます」のあいさつには、生産者など、食卓に届くまで携わってくれた方々への感謝、そして生命をいただく動植物に対する感謝の気持ちが込められています。今回の米づくりで、子どもたちは生産者の苦労を知りました。また、暑さに負けず、育ってくれた稲穂に感謝しました。新米を食べる時に、心から「いただきます」と言っていた気がします。

「食べることは」「生きること」。皆さんも食事の前にもう一度「いただきます」について考えてみてはいかがでしょうか。

1年間、子どもたちが過ごした田んぼは、どこにでも広がる「ふつうの田んぼ」でも、何だかいつもと違う。それは、子どもたちの「声」が響いていたこと。泥遊びをする子どもたち、生き物探しをする子どもたち、そのにぎやかな声が地域を元気にします。少子高齢化、機械化に伴い、田んぼの作業はおじいさん、お父さんが一人で行うことが多くなりました。田植えとなれば家族総出で、お昼は田んぼを眺めながらおにぎりをほおばる。子どもたちの取り組みのお陰で、そんなにぎやかな田園風景が生き返りました。

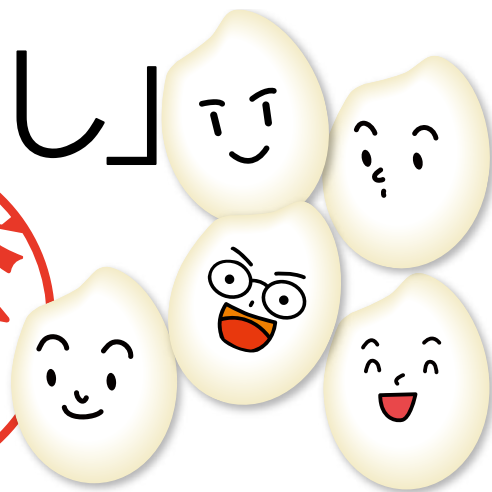
次代を担う子どもたちにとって、今回の取り組みが心に残って、もらえればうれしいです。そしてこうした活動に参加する子どもたちや学校を支援していくこともまた、J Aの使命なのです。

第37回「ごはん・お米とわたし」

作文・図画コンクール

～両磐地区JA審査会～

審査結果



佐々木さんの作品は、書き出しが今年の夏の特徴である猛暑であることがよく伝わってくる。日常の食生活の一部を抽出し、自分がひと工夫することでごはんをおいしく味わえることを豊かな表現で読み手を引き込んでいく。

作文審査員：
岩手日日新聞社 編集局長
小 岩 聖 二 氏



齋藤さんの作品は、田んぼの風景がよく表現されている。手前の夫婦が稲の収穫を迎えてホッとした様子がうかがえる。刈り取った後の稲株など筆使いがしっかりしている作品。
三浦さんの作品は、ごはんを一生懸命食べている姿や、友だちの表情、みんなで楽しく食べている様子が表れていて、構成がしっかりしている。3年生でこの水彩処理は見事だと思う。

図画審査員：
一関市立一関小学校 校長
佐 藤 恵 一 氏

JAグループは、「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、「ごはん・お米とわたし 図画・作文コンクール」を実施しています。これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうことが目的です。

毎日のごはんでおいしかったことや家族とのコミュニケーション、お米に関しての思い出や考えたことなどをテーマに、図画の部と、作文の部で作品を募集しました。

今年はJAいわて南JAいわい東管内での審査会も行いましたので、その入賞作品と受賞者の皆さんをご紹介します！



みんなでおいしいごはん



一関市立小梨小学校
3年 三 浦 真 緒さん

みんなで楽しくおいしく給食のごはんを食べているところを表現しました。おじいちゃんが育てたお米も給食のごはんも大好きです。



実りの秋



平泉町立平泉中学校
3年 齋 藤 実 理さん

家の近くに棚田があり、昔からすごい好きな風景なので、描いてみたいと思っていました。手前の草を上手く描くのに苦労しました。自分の家も、米を作っているの、稲刈りも手伝ったりしています。自分にとって身近な田んぼの風景を描いて、賞をもらえたので、本当にうれしいです。



いいちゃんにごはん

一関市立舞川中学校 2年
佐 藤 伶 さん



昔、じいちゃんと一緒に食べたおにぎりが懐かしくて、当時は思い出しながら絵を描きました。賞をもらえてうれしいです。



お米に感謝

一関市立松川小学校 5年
高 橋 碧 唯さん



白いごはんが大好きです。感謝してごはんを食べる姿を描きました。これからは残さずいっぱい感謝しながら食べたいと思います。



ごはんでパーティ

一関市立赤荻小学校 1年
佐 藤 杏 佳さん



絵を完成させるのに2日かかった。果物の絵がうまくできたと思う。がんばって描いた絵が賞に入ってとてもうれしいです。



田んぼの友だち

一関市立大原小学校 6年
千 葉 海 乃さん



この作品は大東町の無農薬有機栽培に取り組む「田んぼの学校」のスケッチ教室で書きました。初めて田んぼに入って稲作を体験。とても新鮮な体験でした。





暑さとご飯と一工夫

一関第一高等学校附属中学校

2年 佐々木 唯奈さん



今年の夏の猛暑についてニュースでよく取り上げられていたので、作文のテーマにして書けなかったかと思っていました。まさか賞をもらえるなんて思っていなかったので、とてもうれしいです。

蝉の鳴く音に、目を覚ました。太陽はだいぶ高い位置にあり、自分が寝坊したことに気づく。私は体を起こし、布団をはぎとる。すると、汗が頬を伝った。額を触ると、じっとりとした汗がにじんでいるのが分かった。朝でさえ、この暑さ。昼過ぎの気温など、考えるだけで恐ろしい。

リビングルームに入ると、朝食の匂いがむわつとした。私は、食卓に着く。「いただきます」

そうやって箸を持つ。そして、味噌汁をちよつとついついてみる。：が、何せ暑い。私はすぐに箸を置いてしまった。暑過ぎて、ご飯を食べる気力もはや無かったのだ。

朝ごはん。それは、健康のためにもしっかり食べたほうがいい。夏バテの予防にもなる。しかし、暑くて食べる気にならない。でも、食べるべき…。考えた末に思いついた。そう、食べる時に、食べやすいように一工夫すればいいのだ。私はまず、梅干しを乗せることにした。うちの梅干しは、少々固めの力りカリしたやつだ。口に入れると、和風の落ち着いた味わいが口の中に広がる。そして、油断しているときに、後からものすごいすっぱさが追いかけてきて、私はたまたまご飯をかきこんだ。すると、すっぱさは弱まる。しかし、すっぱさを押し殺すような感じではなく、むしろ引き立てているような感じだった。

次の日の朝食。今度は、海苔を巻くことにした。巻きやすいサイズにカットした海苔を醤油に少しだけ付ける。そして、ほかほかと湯気をたてるご飯の上に乗せ、箸を使ってぐるりと巻く。ご飯がこぼれ落ちないように注意しながら食べると、海苔がパリッと音をたてた。食欲をそそる香りが広がる。そして、海苔の奥にあるご飯は、海苔の味わいを引き立てつつ、自らを主張するところも忘れない。ほんのりとした甘さがかすかにするが、その甘さが微量なところがまたいい。海苔につけた醤油ともよく合う。

そしてまた次の日の朝食。私は瓶をカパツと開けた。そして、中味をスプーンですくい、ご飯にかける。途端に、ご飯は花が咲いたように華やかになった。：そう、鮭フレークである。スプーンを箸に持ち替え、うまい具合に一口分をつかむ。口に運び、咀嚼する。鮭フレークの塩気が少し強いかな、と思つたのもつかの間、すぐさまご飯がフオーローにまわる。ご飯の甘みと鮭の塩気が、絶妙なバランスで調和していた。おもわず、二口目、三口目、と箸をのばしてしまふくらい、うまい。

さて、次の日。そろそろネタが尽きてきたので、しょうがないからそのまま食べた。するとどうだろう。三日前から始めた「一工夫」で見つけたご飯のうまさ、しっかりと感じられたのだ。おかずと一緒に食べたときは、おかずの味を引き立てていたが、単独となった今、その味わいは、これでもかというくらい口内いっぱい広がっていた。甘さの中にうまみ。うまみの中に甘さ。私はその味をしつかりと味わいながら、一つのことを思った。

「なんだ、ご飯、うまいじゃん」と。

ご飯は、単独でもおいしいし、おかずと一緒にでもいい。さらに、栄養もあつて、健康にもいい。なんて素敵なお食べ物だろう。暑いからって、食べないでいる場合ではない。むしろこの暑さは、ご飯を食べたほうが乗り切れるような気がする。あのまま食べるのを諦めていたら、このことにも気付けなかっただろう。やってみないと分からないことがあるように、食べてみないと分からないこともあるんだなと思つた。

暑さから思いついた「一工夫」。そして、それで気付いたご飯のうまさ。私は、あの時食べてみて良かったなと、今日もご飯を食べながら思った。



お米の大切さ

一関第一高等学校附属中学校

1年 菅原 ひよりさん



お米の大切さを改めて実感できました。賞をもらえてうれしいです。

お米。それは、私達の命の源であり、欠かせないものです。お米は、今から二三〇年以上前に、日本に伝わりました。つまり、私達は、お米のない世界に存在したことはないのです。そのせいで、私はお米の大切さを実感することがほとんどありません。お米のない生活はどのようなものか、分からないのです。そこで、私はお米のない世界はどんなものか、考えてみることにしました。

私達の主食は、お米ですが、そのお米がない世界なので、まず主食がなくなります。その代わりに、主食はパンなどになります。しかし、パンの原材料は、小麦です。日本の小麦の自給率は低いのです。つまり、食べ物も不足してしまうのです。お米は栄養もあるのです。その分の栄養も不足してしまいます。その不足した分を外国からの輸入に頼るという方法もありますが、外国のものが絶対に安全とは限りません。このように考えてみると、お米がある世界とお米がない世界では、ない世界の方が不便です。私は、お米のある世界に生まれてきたので、良かったなあといい、ありがたみも感じました。

さらに、世界の中には、恵まれていない人もいます。食べる物がない国もあります。それなのに、お腹がいっぱいになったから、食べられなくなったから、そういう理由で、お米を捨ててきた自分が情けなくなりました。食べられない人達がいるのに余った分を捨ててしまう、それは、ぜいたくすぎる、そう思っていました。食べ物がなく、食べられない人達に申し訳ないと思いました。

私は、「お米のありがたみ」や、「食べる」ことができない人達への申し訳のなさ」などを考えました。ですが、そんなことを考えているだけでは何も変わりません。そこでこれから、私はどのような行動をこころがけていくべきか、考えてみました。

まずは、お米を残さず、食べることです。残すのはもったいないから全部食べる。そうすれば、残りも出ないし、さらにいっぱい食べることによって大きく成長できます。だから、このような行動をすると、一石二鳥です。私は一番この行動が良いと思いますが、必ずできるとは限りません。その場合は、出来るだけ、食べて、食べきれなかった分は凍らせるなど、保存して、いつか食べるといようにすると良いと思います。

そして、いつも「感謝」の気持ちを忘れないようにすれば良いと思います。お米を育ててくれた農家の方々、お米を食べられる恵まれた環境にいること、全てに「感謝」の気持ちを忘れず、お米を食べていきたいです。

私は、「お米の大切さ」について、考えてきました。じっくり考えてみると、今まで思つてもいなかったことを思つて、新しい考えが生まれました。「恵まれた環境に生まれたありがたみ」「恵まれていない人達への申し訳のなさ」その他にもたくさん新しい考え、気持ちが生れました。そして、こういうことを考えることによって、学んだこともありま。それは「感謝」することです。食べ物、人、全てに「感謝」すると、自分は恵まれているから「感謝」できるんだなあと、思います。今になって、お米はとても大切ななあと実感しました。



ごはん・お米とわたし

一関市立興田中学校

3年 武田 穂加さん



部活動でお腹が空いたときに食べるごはんは最高です。「いただきます」というあいさつからはじまる家族の団らんの時間は大切です。愛情込めて作られたお米に感謝しながらごはんを食べていきたい。

みなさんは、お米を大事にしていますか。そして、毎日ごはんをおいしく食べていますか。私は、パンよりごはんが好きなので、ほとんど一日三回食べることが多いです。

私の家族は、いつも茶わんにごはん粒を一粒も残さないように食べています。

ある時、祖母が話してくれた事です。が、「お米を一粒でも無駄にすると、目が見えなくなる。」と昔の人が言っていたそうです。ですからみなさんもお米を一粒でも無駄にしないように食べるように心がけたいものですね。

お米は、農家の人が一生懸命愛情をこめて作っているのです。から、朝ごはんを食べない人は、ぜひ食べてほしいと思います。ごはんがあまり好きじゃない人は、カレーライスや親子丼、ちらし寿司などを作ってみて、「ごはんってこんなにいいんだ。」と感じて食べてくれると、お米を作っている人は、とてもうれしいことでしょう。

私は、お米作り農家の手伝いをしたことがあります。母の実家が、大農家なので、小学校の時から、毎年種まき、田植えの苗運び、稲刈りに両親と姉二人とで、手伝いに行きます。普段身につけないゴム手袋、長靴と格好だけは、一人前。でも、家族みんなで汗を流しながら働くことは、一家団結、協力が一段と深まった気がします。

そこに、祖父、祖母に「孫達に手伝ってもらうから、とても助かる」と優しい言葉、笑顔で話してくれるので、言葉には、現せられないくらい感動が込み上げてきます。

私の祖父、祖母は、米作りのベテランです。

私は、何を言つても祖父、祖母の作ったお米が一番好きです。ごはんを一口口の中に入れ、かむと「ジュワッ」と甘みが出ます。こんなにおいしいごはんをお腹いっぱい食べられるので、私は幸せ者です。祖父、祖母に感謝です。その感謝する気持ちを私は、常に意識しているので必ず「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。このあいさつから食事の時の一家団らんが始まります。私の家族は六人。私が学校での出来事を話し始めると次々といろいろな話題が出てきます。話の盛り上げ役は父です。父は、仕事で疲れているはずなのに、いつでも大きな声で話したり、家族を笑わせたりでお笑い芸人みたいです。

食事の楽しいひと時を盛り上げてくれる父に私は、感謝しています。「ありがとう」これからも一家団らんの楽しいひと時を食事時間だけでなく、短時間でも家族の会話をもっと多くする習慣を身につけていきたいと思っています。会話が豊富になれば、自然に笑顔、笑いが出てくるはず。それを家庭の中だけでなく学校、地域住民の人にも行動で現してみたいと思います。これが私の今後の課題です。

最後になりますが、この作文を書きながらお米の大切さ、家族との絆、家族の存在、家族とのコミュニケーション、改めて「家族っていいなあ」と強く感じました。

ごはん・お米とわたし

優秀賞

一関市立興田中学校
1年 千田 一平さん



小学生の時の朝食はごはんよりパン食でした。中学生になり部活動など取り組むようになって、朝食でごはんを食べたら腹持ちがよく集中できるようになりました。

ごはん・お米とわたし

優秀賞

一関市立興田中学校
3年 小山 紗都さん



作文を書いて私たちにってごはんの大切さを改めて考えることができました。それは、お米を作る人たちの思い、おいしいごはんを食べられる感謝の気持ち。そして食事は家族とのコミュニケーションの場ということ。

たくさんの苦勞に『ありがとう』

優秀賞

一関第一高等学校附属中学校
2年 高橋 杏奈さん



ごはんがどのようにできているのかを書いてみたいと思っていました。農家の方が手をかけてできているのを知ることができました。

お米の大切さ

優秀賞

一関第一高等学校附属中学校
1年 藤原 瞳さん



田んぼの持つ多面的機能と、生活に密着したお米の大切さについて考えました。これからも、伝統ある米文化を守ってきたいです。

信頼してもらえる職員目指して 頑張ります

JA いわて南 平泉支店
千葉夏美さん(19)

JA いわて南の平泉支店で信用窓口を担当している夏美さんは、今年JAに入組しました。「まだ社会人に成り立てで、分からないことはたくさんあります」と語る夏美さん。「ただ、お客様に信頼していただけるように、言葉使いには気をつけて

と力強く語ります。



未来を担う JAの笑顔



「JAの笑顔は、お客様から輝かせます。以前お客様から「笑顔が良いね」と言われたことがとてもうれしくて、励みにしています。休みの日には大好きな買い物に出かけたり、小さい頃から続けているテニスに汗を流すそう。

「先輩から教えていただいたことを一日も早く自分のものにして、この人になら任せても大丈夫」と思ってもらえるような職員になりたいです」と力強く語ります。



JAいわい東 室根支店
那須翔さん(18)

JAいわい東の室根支店で信用窓口を担当している翔さんは、今年の4月に入組したニューフェイス。「覚えることがたくさんあって大変ですが、先輩方がやさしく教えてくれるので頼もしく感じています」と、笑顔を見せま

す。「組合員や利用者の皆さんを名前で呼べるように、まず名前を覚えるように心掛けています」と、親近感を与えることを意識しています。理想の職員像は「この人に聞けば何でもわかる」と、組合員から頼られる職員と、意気込みます。

そんな初々しい翔さんは、サッカーとなると目つきが変わるほど大好きで、社会人リーグの「磐井FC」に加入。週2回はサッカー練習に汗を流しています。今年の冬は「スノーボードにチャレンジしたい」と、はりきります。

お米の美味しいお店
紹介しま〜す! **東編**

お弁当とお惣菜の店
まんまや

お弁当とお惣菜の店「まんまや」はオープンして2周年。元気なお母さんたちが心を込めて手作り弁当を提供しています。

まんまやの弁当は、ワーコム米(いわい東米)を使用し、地元の野菜を生かした「家庭の味」にこだわっています。おすすめは魚・肉・ミックスの3種類から選べる日替わり弁当。(宅配価格400円)ご飯の量もお好みで選べます。(おかずのみ320円、ごはん増量420円、ごはんハーフ380円)

店内は喫茶スペースがありますので店内でお召し上がりいただけます。バスを待つ方などお休み処として気軽にご利用ください。



一関市千厩町千厩字町12
(東北銀行様向い)
☎0191(48)3113 / 不定休
※宅配のお電話は昼弁当10時まで
夜弁当は16時までお願いします。

「風」は、厳美町の山奥にひっそりと佇む、隠れ家的存在。かわいらしい雑貨など、インテリアにもこだわっており、女性のお客様が多いそうです。

前日からじっくりと煮込んだ特製のビーフシチューは、野菜の甘みが口の中に広がる一品。こだわりのお米は、近隣の生産者から仕入れています。

また、店内では一関市で唯一、有名な紅茶取扱店の「ガネッシュ」から仕入れた紅茶が飲めます。ダーズリンとアッサムを用意。「ガネッシュ」で直々に修行してきた店主が、最高の状態でお出します。

鳥のさえずりに耳を澄ましなが、地元の食材と本格的な紅茶を堪能してみたいはいかがですか。



お米の美味しいお店
紹介しま〜す! **南編**

お米の美味しいお店
紹介しま〜す! **南編**



一関市厳美町字下谷地152-11
☎0191(39)2072
営 / 11:00~17:00
定休日 / 毎週月・火・水曜日、毎月第2・第4日曜日
冬季休業:12/23~2/末まで
HP: <http://www.18.ocn.ne.jp/~troomfu/>

JA共済

安心の充実保障と
頼れるサービスが、
納得の共済掛金で。

フルマスタ
★★★★

12481050121

詳細はJAいわい東各本店および各支店までお問い合わせください

JAバンク岩手

★
ドリーム
★
キャンペーン
★
2012
★
実施中!!
★
平成24年12月28日(金)まで

米とぎは2分以内で!

お米は水にくぐらせた瞬間から吸水を始めるため、すぎや米とぎは短時間で行います。すすいで水を切った後、とぐのは2~3回。最後にもう一度すすぎ終えるまで、2分以内を目安にします。

とぎ汁は完全に透明にならなくても大丈夫。一般的なお米は胚乳(でんぷん層)をぬか層が薄く覆うように調整して精米してあるため、とぎ過ぎると薄く残したぬか層が剥がれて、米のうま味が損なわれてしまいます。また、割れ欠けや、不透明感のある米粒が多い場合は、力を入れずに優しくとぐようにしましょう。



知っているようで
知らない!?

本当においしい
お米の炊き方

水切り2分で雑味取り

ご飯を炊くとき、おいしさの決め手になるのは水。炊く前に雑味のない状態にするために、といた米をざるなどに入れて水切りし、濁った水を落とし切ります。

水切り時間の目安は2分程度。長く置くと、米が乾燥して割れやすくなるので注意しましょう。

冷たい水にじっくり浸そう

お米も他の乾物同様、冷水でゆっくりと芯まで吸水させた方がふっくらと戻り、粒立ち良く炊き上がります。理想は、冷蔵庫に保存してある8~10度の水で1時間~1時間半の浸漬(しんじ:液体に浸すこと)。ぬるま湯や夏場の水道水は水温が高く米に急速に水分が浸透するため、浸漬時間は短縮させられますが、おいしさを追求するならお勧めできません。

監修:五ツ星お米マイスター
金子 真人さん
(埼玉県川口市 金子商店)

あ と が き the editor's note

今回「追っかけ」取材をした門崎小学校は今年度限りで閉校。来年度からは薄衣小学校と統合し川崎小学校となるそうです。寂しいですが最後にいい体験になったのでは。自分が小さい頃は、家庭で農業を手伝うのがあたりまえ。今は家で農業を手伝う機会が少なく、学校単位の食農教育は大切です。みんなでも体験することで楽しさが倍増。小さい頃に農業が楽しいと思えば、大人になっても農業をやってみようという子どもも増えてくると思います。

JAいわい東広報担当 千葉

半年間、子どもたちの奮闘を追いかけてきました。名前まで覚えてもらって、なんだかクラスの一人になったような気がして、毎回みんなに会うのが楽しかったです。何よりもみんなの楽しそうな顔を見て元気をもらいました。また、コンクールの作品を見て「こんなにくさんの子がお米について考えているんだ」とうれしくなりました。彼らが大人になって、農業や地域に携わって行くときに、また笑顔で再会するのが楽しみです。

JAいわて南広報担当 小野寺

JAいわて南広報誌

さうす South

http://www.ja-iwateminami.or.jp
E-mail: kikaku@ja-iwateminami.or.jp

JAいわい東広報誌

わいわい WA-iwai

http://www.wa-iwai.net/
E-mail: waiwai@ja-iwate.or.jp

組合員様向けに発行しておりますJAの広報誌「さうす」と「わいわい」は、それぞれのJAホームページにてご覧いただけます。地元の農畜産物など、盛りだくさんの情報をぜひご覧ください。

読者プレゼント!!

1 食農教育の記事の中で、門崎小学校、金沢小学校がそれぞれ行った行事は何回?
(あ)=1回 (い)=5回 (う)=10回

2 今号の「So-JA * E-JA」でよかったと思うコーナーや感想。

3 今後取り上げてほしい話題。 4 JAに対する要望。

クイズに正解した方の中から抽選で10名様に図書カード(1000円分)を進呈いたします。なお、当選者は両JA広報誌平成25年2月号にて発表いたします。応募締め切り 平成24年12月末

応募方法

官製ハガキにクイズの答え・アンケート・お名前・年齢・住所・連絡先電話番号を明記の上、右記宛先のいずれかまでご応募ください。

〒021-0027 一関市竹山町7-1
JAいわて南 経営企画課

〒029-0803 一関市千厩町千厩字下駒場283-1
JAいわい東 企画課