

みんなで学ぼう!

とやまの「農」と「食」



【農について】

- 1 農業や農村の役割 1
- 2 富山県農業の姿 2
- 3 米づくり 3
- 4 野菜づくり 5
- 5 チューリップ球根づくり 7
- 6 果物づくり 8
- 7 畜産 9

【食について】

- 1 食への感謝 10
- 2 バランスのよい食生活 11
- 3 朝食で元気な体づくり 13
- 4 富山県でとれる食べ物 (地産地消) 15
- 5 富山県の郷土料理と食文化 17

農について

1 農業や農村の役割

農業は、自然を活かして、米、野菜などの食べ物や花などを作る産業です。
また、農業を営む人と家族が住んでいる村を農村と言います。食べ物を作ること以外に、農業や農村の役割はいろいろあります。

(1) 新鮮で安全な食べ物などをつくる

私たちの体をつくり、命を育む米や野菜、肉などの食べものや美しい花をつくります。



コンバインでの稲刈り



白ねぎの畑



コギク

(2) 大地をまもり、豊かな水をつくる

田んぼに雨水がたまることで、大雨の被害を少なくします。また、田んぼにたまった水がゆっくりと地面にしみこみ、豊かな地下水になります。



水をためた水田

(3) 生き物の住みかをつくる

田んぼや畑には、いろいろな生き物が住んでいます。



上：アマガエル
右上：イナゴ



右下：シオカラトンボ

(4) 伝統・文化を伝える

農村では、作物がたくさんとれることを神様に祈ったり、感謝するお祭りや行事が伝えられてきました。農村は、地域のお祭りや伝統芸能を守っています。



お祭りの風景
(獅子舞)

(5) 心をいやす

田んぼや畑、周辺の山や川がある農村の景色は、そこに住む人だけでなく、訪れる人たちの心もおだやかにします。



あじさいと田んぼ

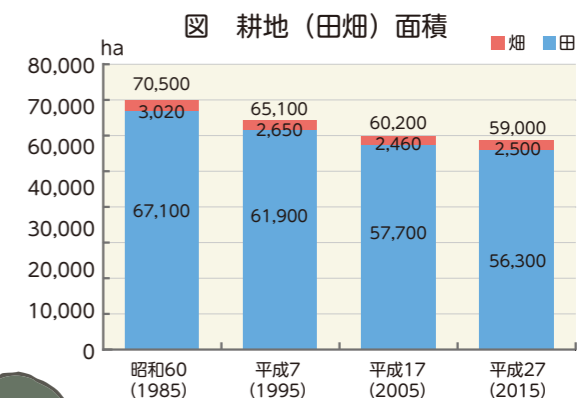
2 富山県農業の姿

富山県は、3,000m級の立山連峰などの山々から水深1,000mを超える富山湾まで、高低差4,000mの変化に富んだ地形で、いろいろな農林水産物が生産されています。また、豊かできれいな水は、農業用水や水力発電などに利用されています。

(1) 耕地面積

耕地とは、農作物を作る田や畑のことです。富山県の耕地は、ほとんどが田で、昔に比べ、耕地は少なくなっています。

田んぼの形が四角で1枚の面積が広く農作業がしやすい条件が整っています。



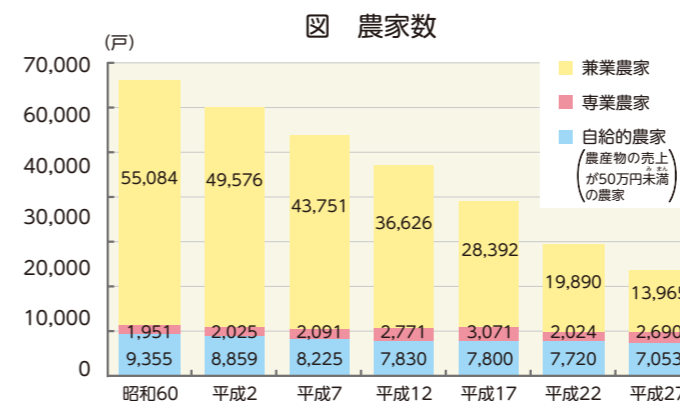
※農林水産省：農林水産統計より

1ha (ヘクタール) や2haの大きな田んぼもあるんだって。1haは、学校のプール約27個分だよ!!



(2) 農家数

農家の数は高齢化により、年々減っています。これは、専業農家(農業が主な職業である農家)に田を預けたり、集落(村)みんなで農作業を行う「集落営農」が増えたからです。



※農林水産省：農林水産統計より

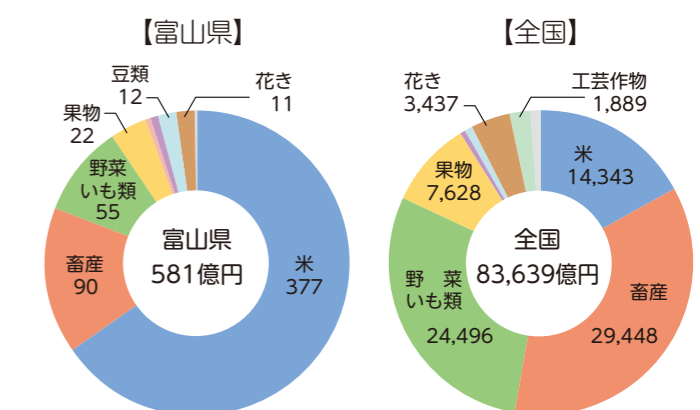
富山県の「集落営農」は、666組織と、全国的にも多いんだよ！
みんなで作業をやれば、安心だね。



(3) 農業生産額

農業生産額とは、米、野菜、畜産(牛、ブタ、ニワトリ)などを生み出した金額のことです。全国では、生産額の多い方から畜産、野菜・いも類、米の順ですが、富山県は、米が最も多くなっています。

図 農業生産額 平成26年(2014年) 単位:億円



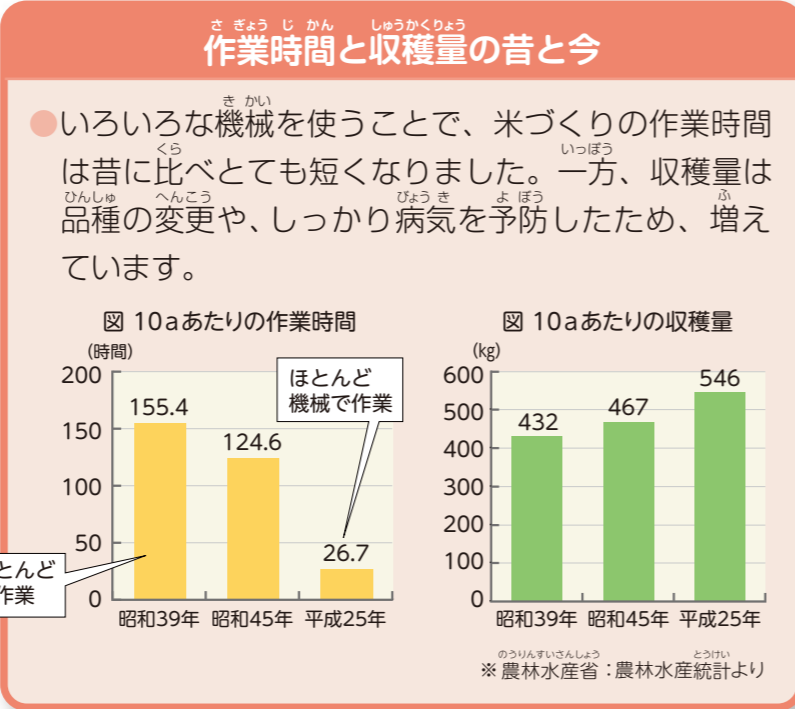
※農林水産省：農林水産統計より

3 米づくり

私たちの主食である米は、2,000～2,500年前から作られてきました。富山県は、大きな川が何本も流れており、米づくりに必要な水が豊富なことから、昔から米づくりがさかんで、美味しい富山米が作られています。



富山県では、美味しい「コシヒカリ」を中心に、県が育成した夏の暑さや病気に強い、「てんたかく」、「てんこもり」も作っているよ。



直まきの種まき作業

苗を育てず、田に直接種もみをまく「直まき」という作り方があります。作業時間や費用が少なくてすむことから、直まきの面積は増えています。

種もみ王国（種もみ生産日本一）

- 富山県の種もみづくりは江戸時代から続いていて、売薬さんが置き薬と一緒に、富山県の種もみを全国に広めてきました。
- 県内には、砺波市、富山市2カ所、黒部市、入善町と5つの種場（種もみを育てる地域）があります。
- ていねいな作業や田んぼや種もみなどへの厳しい検査を受けて、よい種もみができます。
- 富山県の種もみは、全国で使われています。



種もみ

田んぼでの検査の様子

食用以外の稲や米

- 食生活の変化などで、国民1人当りの米の消費量は減っています（昭和37年：118kg/年→平成25年：57kg/年）。
- そのため、ご飯として食べる以外に、おかきや酒になる米や、牛、ぶた、ニワトリのエサになる稲や米を作ることにも取り組んでいます。



専用の機械でエサ用稲を収穫

4 野菜づくり

富山県内では、「白ねぎ」「たまねぎ」「ほうれんそう」や「こまつな」「さといも」などの野菜が、平成26年には2,530ha作られています。

<1億円産地づくり>

●野菜などの生産を増やすため、平成22年から、農業協同組合（JA）が中心となつて大きな産地を育てる「1億円産地づくり」を進めています。

JA	市町村	作物名	JA	市町村	作物名
みな穂	朝日町 入善町	さといも もも	いみず野	射水市	えだまめ いちご
くろべ	黒部市	白ねぎ にら	高岡市	高岡市	にんじん ほうれんそう
うおづ	魚津市	ばれいしょ(じゃがいも) 白ねぎ	氷見市	氷見市	白ねぎ
アルプス	滑川市 上市町 立山町 舟橋村	さといも 白ねぎ	となみ野	砺波市 南砺市 (福野、井波 利賀地域)	たまねぎ
あおば	富山市 (婦中、八尾 大沢野 大山)	にんじん	なんと	南砺市 (城端、 平、上平 地域)	にんにく
富山市	富山市 (旧富山市の 南部地域)	ばれいしょ	いなば	小矢部市 高岡市 福岡町	ハトムギ
なのはな	富山市 (旧富山市の 北部地域)	ばれいしょ ほうれんそう	福光	南砺市 (福光地域)	ブロッコリー アスパラガス
山田村	富山市 (山田地域)	りんご	県全体 の品目	にんにく にんじん ばれいしょ	

<野菜の作り方：(例)たまねぎ>



じもと
地元でとれた野菜は
新鮮で美味しいよ！



直売所・インショップでの販売

- 野菜は、市場に出荷する以外に、各地域にある直売所（地元の農産物を買う場所）やインショップ（スーパーマーケットなどに専用に設けられた売り場）などでも売られています。



直売所の様子

加工品づくり

- 県内で作られた野菜や果物、米などを使って農家が、ジュースやおかし、コロッケなどの加工品を作っています。
- 加工することで、販売期間を長くしたり、販売価格を高くすることができます。



トマトジュース さといもコロッケ フルーツゼリー

とやまのカン(寒)・カン(甘)野菜

- 野菜は寒さにあうと、凍らないように体の中の糖分を増やします。このため、冬の野菜は他の時期より甘くなります。



雪だるまマークが
目印！
(12月下旬～2月
末の期間限定だよ)

5 チューリップ球根づくり

富山県では、チューリップ球根の生産が盛んで、平成27年は、砺波市、高岡市、入善町、朝日町などで77ha作られていて、出荷数は約1,666万球で日本一です。

<チューリップ球根のつくりかた>



富山県で初めてチューリップを作ったのは、水野豊造さん（砺波市）たちだよ。その当時（大正7年（1918））、チューリップは珍しくて高い値段で売れたんだ。そこから球根の生産が始まったんだね。



富山県が育てたチューリップ

- 富山県には約2,100種類のチューリップがあります。それらを組み合わせ、美しく珍しいチューリップを生み出しています。これまでに、新しく33種類を育成しました。



<黄小町>
黄色い大きな花が特徴



<春のあわゆき>
白い花びらがたくさんあるのが特徴

【球根の植付け・収穫ロボットの開発】

- 球根を植えたり、収穫作業を楽に行えるようにするためのロボットを開発しています。

ロボットによる植付け試験



6 果物づくり

富山県では、日本なし、かき、りんごが多く作られています。これ以外に、ぶどう、もも、うめ（「稲積梅」）、いちじくも作られており、最近では、ブルーベリーやラズベリーなどの面積も増えています。

日本なし



花が満開の呉羽なし産地（4月）



最も多く作られている甘くてみずみずしい「幸水」

- 富山市や射水市、魚津市などで100年以上前から作られていて、県内全体で約150haあります。
- 8月中旬から、10月中旬までの約2ヶ月間、「幸水」などの甘くてみずみずしいなしが収穫されます。
- 呉羽なしは、県外にも出荷されています。

柿（かき）



高所作業車による収穫作業



皮をむいて、乾燥して作られる「富山干柿」

- 柿には、甘い柿としぶい柿があります。甘い柿は、射水市などで作られていて、しぶい柿は、朝日町や南砺市などで作られています。
- しぶい柿は、収穫後に干すことなどで甘くなります。
- 干してしぶ抜きする干柿は、年末年始のおくりものやお正月飾りとして人気があります。

りんご



りんごの収穫作業

- 魚津市を中心に、100年以上も前から作られていて、県内全体で約110haあります。
- りんご産地としては気候があたため富山県では、花が咲いてから収穫するまでの日数が長く、日光をたっぷりあびて育つため、甘くて果汁が多いりんごになります。

その他の県内で生産されている主な果物



ぶどう



もも



いちじく



ラズベリー

7 畜産

【畜産】

富山県内には、牛、ぶた、ニワトリが飼われています。

種類	県内の産地
肉牛（にくうし）  <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉用として飼われている牛です。富山県内で飼われている約6割が毛の色が黒い「黒毛和種」という種類です。 ●肉牛1頭の体重は700～800kgほどあります。 	【立山町、小矢部市、氷見市】 <ul style="list-style-type: none"> ●県内では、4,000頭が飼われています。
乳牛（にゅうぎゅう）  <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳用に飼われている牛です。県内では白黒模様用の「ホルスタイン種」という種類がほとんどです。 ●乳牛1頭で、1日に20～30ℓの乳を出します。 	【黒部市、富山市、砺波市】 <ul style="list-style-type: none"> ●県内では、2,300頭が飼われています
豚（ぶた）  <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉用に飼われています。 ●母豚は、1回に約10頭の子豚を年2回生みます。 ●子豚は、約6ヶ月で体重110kgになり出荷されます。 	【黒部市、立山町、南砺市】 <ul style="list-style-type: none"> ●県内では、31,000頭飼われています。
採卵鶏（さいらんけい）  <ul style="list-style-type: none"> ●ニワトリは、ほぼ1日に1個の卵を生みます。 ●卵は、きれいに洗ったあと、大きさとパックに入れられ、お店に並びます。 	【小矢部市】 ○県内では、100万羽が飼われています。

マメ知識 水産

富山湾の深さは1,000m以上と日本でも深い湾の一つで、約500種の魚が生息しています。ブリ類、いわし類、スルメイカ、ホタルイカが多く漁獲されるほか、深海に生息するシロエビ、ベニズワイガニやばい貝類も獲られています。

富山県の
代表的な魚



ブリ



ホタルイカ

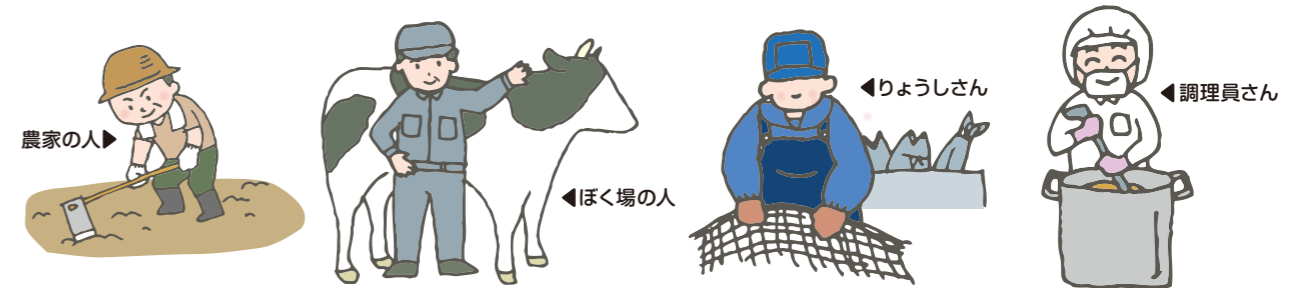


シロエビ

「食」について

1 食への感謝

わたしたちは、動物や魚、野菜などの命をいただいて生きています。また、毎日ごはんを食べられるのは、食べ物を育てたり、とったり、運んだり、調理して下さる方々の努力のおかげです。

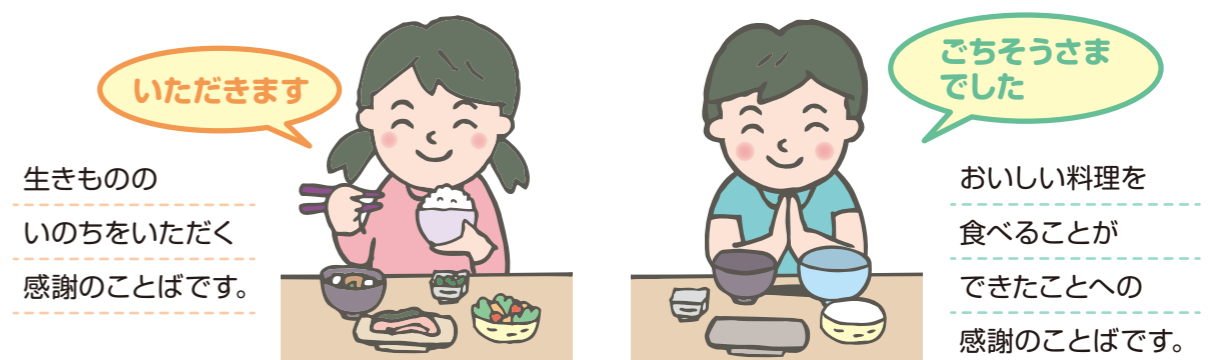


日本は、多くの食料を外国から輸入しています。
 （日本の食料自給率…39% ※H26農林水産省ホームページより）

しかし、年間500万～800万トンの食品を食べ残して捨てており、これは日本で1年にとれる米の量（平成26年約844万トン）に匹敵します。
 （※農林水産省「平成25年9月食品ロス削減に向けて～「もったいない」を取り戻そう」～より）

世界では、約9億人を超える人々が、飢えや栄養不足で苦しんでいるのに、日本ではたくさんの食べ物が捨てられているのです。もったいないと思いませんか？

食べるときは、感謝して、残さずに食べましょう。



生きものの
いのちをいただく
感謝のことばです。

おいしい料理を
食べることが
できたことへの
感謝のことばです。

2 バランスのよい食生活

3つのグループ（赤・黄・緑）をそろえましょう！

赤のグループ

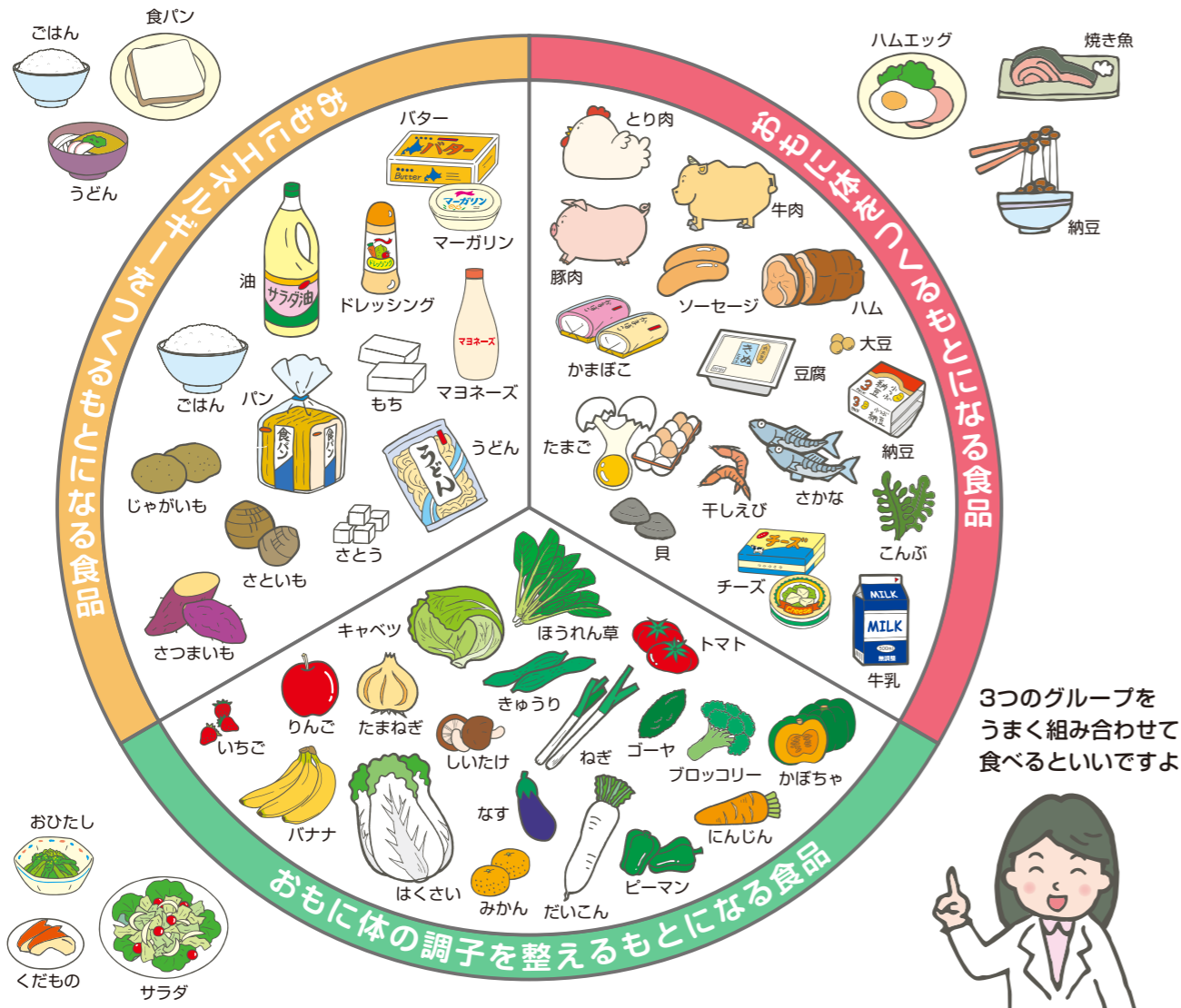
おもに血や肉となり、
体をつくるもとになる

黄のグループ

おもにエネルギーとなり、
体を動かすもとになる

緑のグループ

おもに体の調子を整え、
病気になるようにする



3つのグループ（赤・黄・緑）をそろえたごはんの例



とやまがた 富山型食生活を、じっせんしよう

- と 富山米と
- や 野菜、肉、魚を中心に
- ま まんべんなく食べよう

富山型食生活とは？

富山米と新鮮な野菜、肉、魚などを、
バランスよくとる食生活です。



おやつとり方にも、気をつけよう

手づくりは
もったいよ！

- 砂糖、食塩を調整できる
- 食品添加物が少ない
- 足りない栄養を補える



表示を見ながら
選ぼう！

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
ナトリウム	○mg

高 おやつエネルギー

おやつの適量は約200kcalです。
ごはん1杯分が目安です。

約200kcal 低

牛乳 200ml 140kcal 0.7杯分	果汁100%ジュース 200ml 80kcal 0.4杯分	スポーツドリンク 200ml 50kcal 0.3杯分	お茶 0kcal 0杯分	飲料
ハンバーガー 1コ 500kcal 2.5杯分	カップめん 1コ 400kcal 2杯分	菓子パン 1コ 300kcal 1.5杯分	やきいも半分 (100g) 160kcal 0.8杯分	軽食
アイス クリーム 300kcal 1.5杯分	ドーナツ 1コ 230kcal 1.2杯分	プリン 1コ 100kcal 0.5杯分	ヨーグルト (100g) 90kcal 0.5杯分	デザート
りんご1コ 150kcal 0.75杯分	バナナ1本 100kcal 0.5杯分	みかん1コ 40kcal 0.2杯分	パイナップル 3切れ 24kcal 0.12杯分	果物
ビスケット 2枚 100kcal 0.5杯分	ポテトチップス 8枚 80kcal 0.4杯分	チョコレート 3コ 60kcal 0.3杯分	あめ2コ 40kcal 0.2杯分	スナック菓子

組合せ
お茶 + やきいも = 160kcal
ジュース + バナナ = 180kcal
ビスケット + 牛乳 = 240kcal

おやつといっても「お菓子」だけではないよ。
季節の果物や、牛乳・乳製品などをうまく組み合わせてね！

3 朝食で元気な体づくり

●朝食は脳や体を動かすために欠かせないものです。

脳の
スイッチ



朝食を食べると、脳に栄養が届いて、脳が働くスイッチが入ります。

体の
スイッチ



朝食を食べると、体温が上がり、体を動かすスイッチが入ります。

おなかの
スイッチ



朝食を食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、排泄物を出すためのおなかのスイッチが入ります。

●まずは、朝ごはんを毎日食べるようにしましょう。それができたら少しずつ品目を加えて、バランスのよい朝食にしていきましょう。

朝食で パワーアップ 大作戦!! まず朝ご飯を食べよう!

ごはんやパンに、みそしる、スープ、牛乳などをプラスしてみましょう。

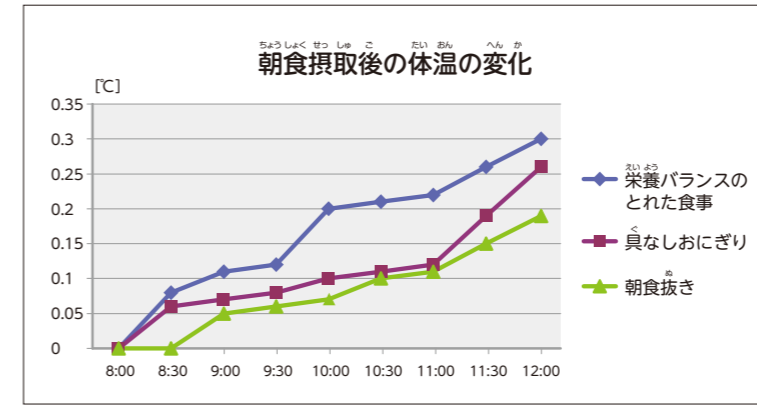
おかずをプラスしよう。

やさいのおかずを食べよう。自分で準備できるミニトマトもいいね。

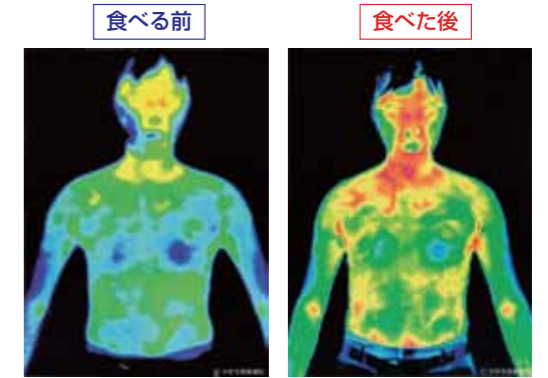
にくやさかな、たまごのおかずだよ。

ヨーグルトやチーズ、果物。

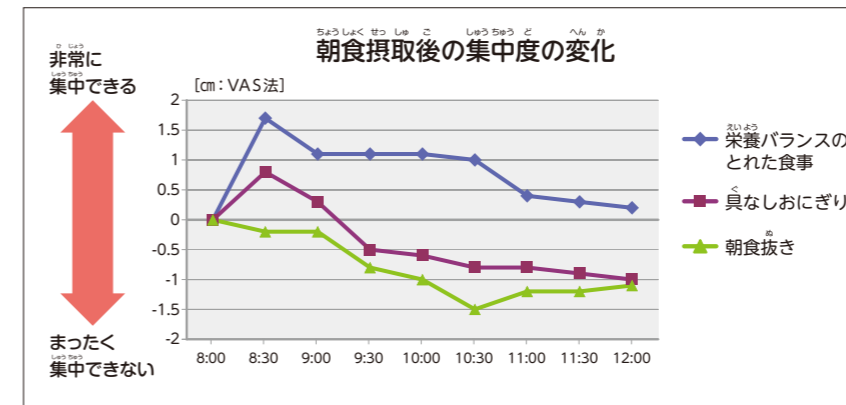
パワー-1 + パワー-2 + パワー-3 + パワー-4 + パワー-5



「小中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム」女子栄養大学出版部より転載



〔「食育にすぐ活用できる教材シリーズ朝ごはん」少年写真新聞社より転載〕



小中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム」女子栄養大学出版部より転載

朝ごはんを食べて体温があがると、「集中力」や「病気から守る力」が高まります。

和 食



和食の基本型「一汁三菜」
・「一汁三菜」とは、「ごはん」と「汁」に3品のおかずがそえられている献立のことです。

※和食は、平成25年12月、世界遺産（ユネスコ無形文化遺産）に登録されました。

4 富山県でとれる食べ物 (地産地消)

富山県は、「春・夏・秋・冬」という四季、さらに立山連峰や富山湾などの豊かな自然に恵まれ、旬の味が大切にされています。

旬の食材 …それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を「旬」といいます。富山県の「旬」の食材を調べてみましょう。

春

- キャベツ
- ホタルイカ
- いちご
- たけのこ
- シロエビ

夏

- きゅうり
- トマト
- すいか
- えだまめ
- たまねぎ
- ばれいしょ (じゃがいも)

秋

- なし
- りんご
- しろねぎ
- さといも
- だいこん
- はくさい
- にんじん

冬

- ブリ
- 干し柿
- ベニズワイガニ
- ほうれんそう
- こまつな

地産地消 …自分の地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。

地産地消のよいところ

- とれたての「新鮮」なものを食べることができます。
- 季節に応じた「旬」のものを食べることができます。
- 作っている人が近いところにいるから、「安全・安心」です。

学校給食

ごはん…富山県産コシヒカリ **100%**

牛乳……富山県産牛乳 **100%**

そのほかにも、富山県産の牛肉、豚肉、卵、野菜、果物なども使われています。



富山県では、積極的に地産地消に取り組む応援団をつくって、県民みんなで地産地消を進めています。



農作業を体験して、富山の食材にふれ合おう！

農産物はどのように作られているか、作るまでどのような苦労があるか知っていますか？実際に農家の人たちといっしょに農作業を体験してみると、分かることがたくさんあるはずですよ。



▲田植え体験



▲たまねぎの収穫体験



▲酪農体験

富山県の食材を使った郷土料理

県西部



ブリ大根
(氷見市)



シロエビのかきあげ
(射水市)



どっこきゅうりのあんかけ
(高岡市)



笹ずし
(小矢部市)



よごし
(砺波市)



里芋の田楽
(南砺市)

県東部



焼き付け
(入善町)



たら汁
(朝日町)



さばの押し寿司
(魚津市)



みょうが寿司
(富山市)



にしんの昆布巻き
(黒部市)



笹まき
(上市町)



ホタルイカのすみそあじ味噌和え
(滑川市)



あいませ
(舟橋村)



つぼ煮
(立山町)



富山県ならではの食文化

昆布を生かした料理

富山県は、昆布の消費量が日本一です。県内には、明治中期まで、北海道から日本海を行き来した「北前船」の港があり、北海道からの昆布が入ってきました。そのため、とろろ昆布や昆布メなど、昆布をいかした料理を食べる習慣があります。



▲とろろ昆布おにぎり

魚介類を生かした料理

富山湾は、海が深く特有の形をしているため、いろいろな魚介類がとれます。また、漁場から港までの距離が近く、新鮮な状態で運ぶことができるので、天然のいけすと言われています。シロエビやブリ、ホタルイカなど、多くの種類の魚介類を生かした料理が味わえます。



▲富山湾の魚を使ったお寿司

報恩講料理

富山県では、仏教の浄土真宗の信仰がさかんで、浄土真宗を開いた親鸞聖人の命日には、報恩講という行事が行われます。報恩講では、親鸞聖人の好物といわれている小豆やその年にとれた野菜を使った料理がふるまわれ、富山県の食文化に深く根付いています。



▲報恩講料理

食事のマナーを守って楽しく食べよう！



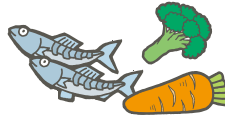
- よい姿勢で食べる
- 口に入れたまま話さない



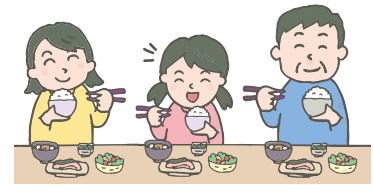
- 食器やはしを正しくもって食べる



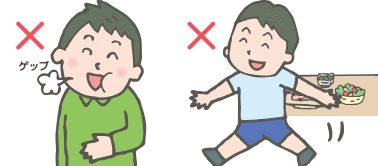
- 主食とおかずは交互に食べる



- 好き嫌いしないで食べる



- 楽しい雰囲気の中で食事をする



- 食事にふさわしい行動をする
- 食べている途中で立ち歩かない

はしを正しく使おう！



よせばし

遠くにある料理のうつわをおはしで引きよせること



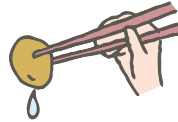
まよいばし

どの料理を食べるかまよってはしをあちこち動かすこと



くわえばし

はしの先を口にくわえること



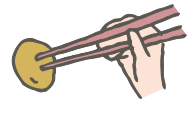
なみだばし

はしでとった料理から汁をおとすこと



ねぶりばし

はしについたものを口でなめること



さしばし

はしでとった料理につきさして食べること

おはしの持ち方練習

・ おうまのおめめ ・

童謡「おうま」のリズムで



♪ おうまのおめめ



♪ なかゆび
こんにちは



♪ かたほう
つまんで



♪ にっこり
にっこりV字



♪ ならんだ
おはし



♪ はなれて
くっついて



♪ おおきな
おくちで



♪ にっこり
にっこり食べる

【発行】

平成28年3月
富山県農林水産部農林水産企画課

【問い合わせ先】

富山県農林水産部農林水産企画課
TEL：076-444-9622

【制作協力】

公益社団法人富山県栄養士会
富山県農業協同組合中央会
富山県栄養教諭・学校栄養職員研究会
富山県厚生部健康課
富山県農林水産部広域普及指導センター
富山県教育委員会保健体育課

この本は学校配置用です