



# 食育だより vol.5 柳井市立小田小学校

できるかな？  
すいはんき  
炊飯器でごはんを炊いてみよう！



ふゆほ みず つめ  
冬場の水は冷たい。だからこそ、  
かた たいへん  
おうちの方の大変さわかる！



① お米は計量カップ(180ml)で計ります。カップにすりきりまで入れて、きちんと計ります。計量カップ1杯が1合です。

② お米を量ってボウルにうつしたら、水を入れます。1回目は多めの水で軽くすすいで、すぐに水を捨てます。

③④ 水を入れ、「ねこの手」でかき混ぜるように洗い、水を捨てます。これを2~3回、繰り返します。



⑤ しっかり水をきった米を炊飯器の釜に移し、釜の自盛(1合だったら1の線、2合だったら2の線)に合わせて水を入れます。炊飯器のスタートボタンを押して、炊き上がりまで待ちます。

⑥ ごはんが炊けたら、炊飯器のふたを開け、しゃもじで全体を切るようにほぐします。



米は、日本の食を支えてきただけでなく、文化そのものです。  
約150年前の江戸時代まで、収入を米(石高)で量っていたのは日本くらいではないでしょうか。  
現代のグローバル社会において、将来、海外に住んだり外国の人と接したりする機会は多くあります。  
日本人として、米を大切にしてきた文化を伝えていきたいものですね。

# わたしは “家事の主演”

## ミッション4

ねん  
年

ばん なまえ  
番 名前

がつ  
月

にち  
日

かだい  
課題

ひとりでごはんを炊いてみよう！！

\*やったことを書く（1つだけ）

\*自分ができるようになったこと

\*感想

\*自己評価の点数 数字に〇をつけましょう

すごくできた      5      4      3      2      1      できなかった

\*やったことの紹介（家族に教えてもらったことや写真をはってもよい）

\*家族のコメント

\*担任の先生に12月10日（火）までに出しましょう。