

ごはんづきのすけ

作・絵 こうがしゅうじ

企画制作 社団法人家の光協会

1



紙芝居は、14枚目の後、表紙に戻って終わります。
あとの2枚は、時間になったら、活用してください。

ごはんづき

父上の名は、モミチ進。

母上の名は、おふね。

姓はごはん、名はしげのすけ、

せつこちゃん、いぬちゃん、うさぎちゃん。

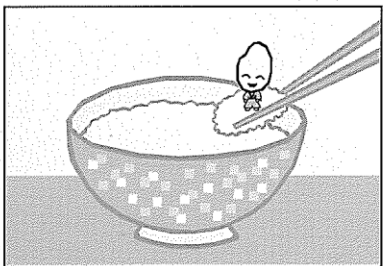
決めぜりふ

しげのすけ

最後にしげのすけから、みんなにお願いがいれます。
「ごはんを食べてね、おはようございます。」

ゆっくりと、大きな声で

14枚目の後、表紙に戻って決めぜりふ
最初は読み飛ばす。



モミから生まれ、田んぼで育ち、稲穂をつけて、
 実ったところを刈り取られ、脱穀、精米されて、白
 い米となり、炊かれて、ごはんとなり、ごはん茶碗
 に盛り入れ……。

あとはケンちゃんに、食べてもらうのをいまや遅
 し、待つことになりました。

このすけ

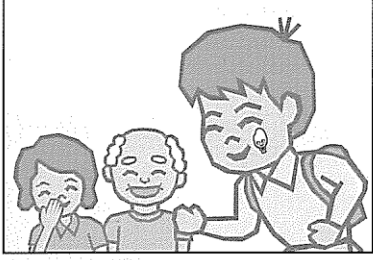
「今、茶碗の中は、約三、三〇〇人の仲間で満員で
 じゅうる。えっへん、その中のたった一粒が、ごはん
 このすけはじゅうる」

このすけ

「お、お、ケンちゃん殿に食べられるのも、いよいよ
 じや。お、お、おの方、お先にじゅうる！」

茶碗一杯を150gとする
 おおよその米粒の数。

はっきり、ゆっくり



ケンちゃん

「おはようね！」

ケンちゃん

「さっしやー！」

ケンちゃんは、朝ごはんを食べると元気よく、家を飛び出しました。

ケンちゃん

「おはようね、おはようね！」

おはよう

「さっしや、さっしや！」

ケンちゃん

「おはようね、おはようね！」

おはよう

「おはよう、おはよう。さっしや、さっしや！」

ケンちゃん

「ケンちゃん、おはようね！おはようね！おはようね！」

ケンちゃん

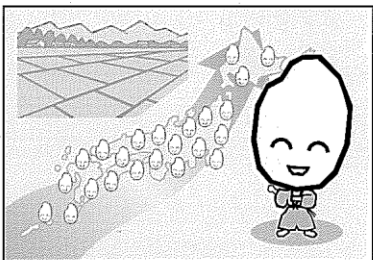
「おはようね、おはようね、おはようね！」

ケンちゃん

「おはようね、おはようね、おはようね……」

あわてて

大きな声で、元気よく



じぶのすけ

「まあ、久しぶりに風に吹かれるのも、気持ちのよいものでしょう。せっしやが育った田んぼを、思い

出たじゅん」

じぶのすけ

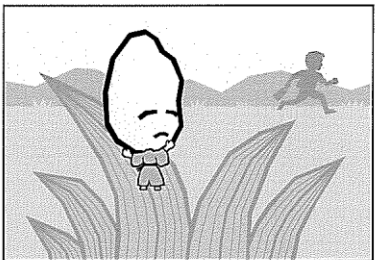
「日本に米が伝わり、米作りが始まって、かれこれ二〇〇〇年以上。

みんなに愛され、すっかり日本の気候や風土になじみ、田んぼを見ているだけで、心が休まるでしょう。

日本の米に生まれたこの幸せ……」

じぶのすけ

「じぶのすけは、世界の幸せ者じゅん」



おぼろ。

「あ、ケンちゃん殿のほうへから、落ちたてくじやね。
ケンちゃん殿ー せしやは、足の草の上へくじやね」
必死に叫ぶ、おぼろのすけの声も届かず、ケンちゃん
は行ったことになりました。

「よしよし、ケンちゃん殿のよころへ帰れば、い
くらくじやね……」

うんぬん

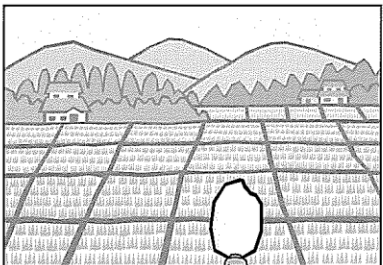
おぼろは、おぼろめきました。

おぼろ

おぼろ

間をあけて

困って…



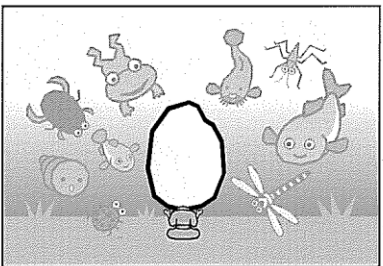
しづのすけ

「せしや、いはんしづのすけと申す。わけありで
よれる。もしもし願うであるが、どなたか声が
届いたら、じつかせしやを、お助けください〜！」

しづのすけは、田んぼに向かって、ありったけの大
きな声で叫びました。

すずと、じつかせや。

静かな田んぼからいっせいに、いろいろな声が、
聞こえてきました。



わしらが

「わしらが呼ぶのはだれじゃ〜」

うしろ

「むむむむむむ、せつかく寝ておったの〜」

カエル、めだか、ふな、どじょう、たてしあめんぼ、げんごろうごんぼ、田んぼ……。田んぼから顔を出して、わいわいがやがや。

つぶのすけが、わけを話すと、カエルがポンと手を打って、答えました。

カエル

「それは、それはお困りの様子。お米のつぶのすけさんの頼みとありゃ〜あ、知らん顔は、できゃ〜しません。どじょう、トンボに乗りゃあ、どじょうでも、ス、スイのスイでもええ〜」

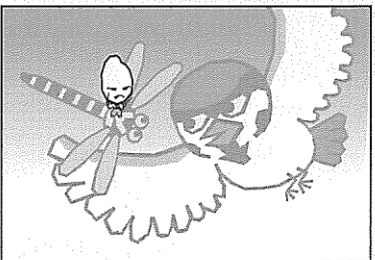
つぶのすけ

「かたじけないじゃあ。もしもものは、田んぼの

仲間じゃあ〜」

つぶのすけは、トンボに乗り、ケンちゃんの手を、ろを、めがけました。

アハハハ、アハハハ……。



突然、つぶのすけに、黒い影が襲いかかって、きました。

「やや、ス、スズメか！ 食べられてたまるものか！ ケンちゃん殿に食べてもらおう大事なこの体……。」

田んぼでも、多くの米仲間がおまえたちにやられた、仲間のかたきじゃー！ 返りうちじゃあー！」

つぶのすけは、腰のはしを抜くと、二刀流で身構えました。

つぶのすけ

つぶのすけ

「やー！ とー！」

スズメとつぶのすけの激しい空中戦。

……………線まひぬく……………

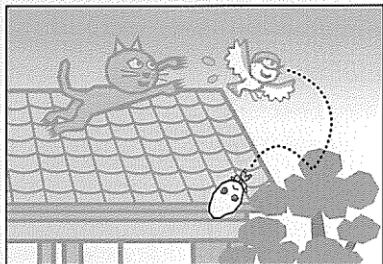
とろろが、あつとつと間じ、つぶのすけは、屋根のふたをひく。

しかし、スズメはなおも、つぶのすけに襲いかかりました。

つぶのすけの運命も、もはやいわれぬ……。

大声で気合い

りりしく



タマ

「にゃ〜」

すると、こんどは、スズメに何者かが飛びかかったのです。

つぶのすけ

「おお、天の助けか、これはケンちゃんちのタマ殿かたじけのうぶねん」

お礼を言い終らぬうち、つぶのすけは、はじき飛ばされ、またまた宙をぐる、ぐる、ぐる。

ぼやご。

着地したのは、洗濯ものを取り込んでいた、ママの言の上。

つぶのすけ

「偶然にもケンちゃんちに、戻ってきたでぶねん。せっしゃ、つぶのすけ、なんとも幸運なこやべい、ぶねん」

ほっとして

大声で



ん。ん。ん。ん。

しほらへして、ママは、夕ごはんの支度を、始めました。

ケンちゃん

「ママ、今日の夕飯はななめじっ？ ぼくも手伝うよ」

しほのすけ

「おおー なつかしのケンちゃん殿。うれしいでござる。やっとうかえたいけんやねん」

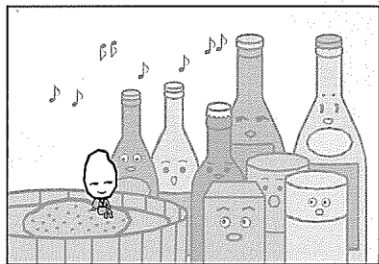
しほのすけが、よろこんだのもつかの間。

ママがしゃがみ込んで、台所の床下収納庫の扉を開けたとたん、

ぽん。

うれしそうに

間を取る



床下収納庫の中は暗く、ひんやりしています。耳をすますと、なにやら歌声が聞こえます。

♪寒きや手足をもくみ、もみ。

仲間にや弱虫いねえ、いね。

くじけちゃ、明日は来めえ、こめ。

米米音頭で、そくれ、それ。

「突然のおじゃまでござる。せっしゃごはんつぶのすけと申す者でござる」

声をかけると、歌声が、ぴたつとやみ、そして、にぎやかになりました。

日本酒 「まろは日本酒、元は米でおじゃる」

酔 「おいらは酔。同じく、前は米っスー」

みりん 「ほほほ、わたくしみりんも、そうやます」

味噌 「えっへん、わしら味噌も米が原料じゃ。半年かけて、変身したんじゃ」

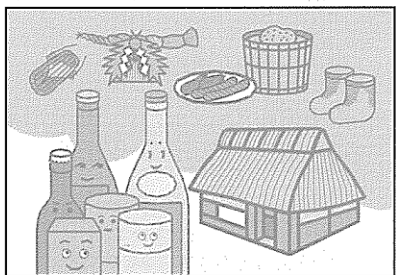
味噌 「餅やせんべい、あられも仲間だぞい」

つぶのすけの足元から、ひくひく音が聞こえてきました。

ぬか 「わしも仲間じゃー！」

いろいろ声を変えて

適当に節をつけて 1回目は小さく。
2回繰り返して歌う。2回目は大きく。



ぬか

「わしは、米のまわりについておった、ぬかじゃ。今、わしの中に、ナスやキュウリが入っておる。もう少しで、うまいぬか漬けになるはずじゃ」

みりんが口をはさみました。

みりん

「米を収穫した後の稲わらだって、お正月のしめ縄や牛や馬の餌、畑の肥料にもなるさあます。昔は屋根や壁にもなったり、いろいろと日本人の生活に、役立つてきたでござあます」

味噌が怒った声でいきました。

味噌

「それなのに、近頃の日本人は米を、食べなくなってきたんじゃ」

横から酢が話しました。

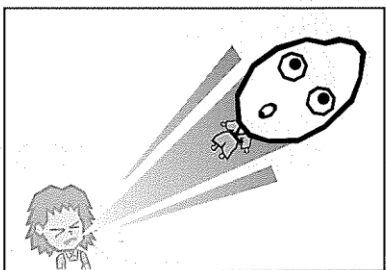
酢

「でも最近の寿司ブームでおいちも世界の『人気スター』っす。日本が世界一、長生きの国になったのは、ごはん中心の食生活にありと、世界中がウツサしてうるっすー」

しぶのすけ

「やはり、米は日本の宝じゃねえ。しぶのすけは、

世界一の幸せ者じゃけん」



しぎの日の朝、ぬか漬けを取り出す、ママのHP
 ロンロンっていった、しぎのすけだったが、

ママ

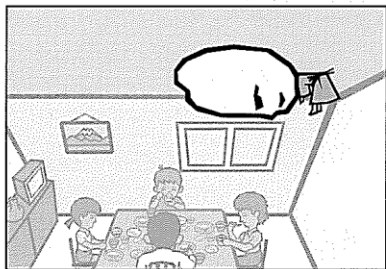
「ハ、ハア、ハッ、クシヨン」

ひゅ〜

ママの大きなクシャミとともに、しぎのすけはロケ
 シットのよつに飛んでいき、天井にペタリと貼りつい
 ちじまらまことだ。

しぎのすけ

「せ、つかへ、ママ殿にっしたの……む、む、無
 念だ、クシヨン」



ママ

「ね、朝ごはんすけ」

ママの声にパパ、ケンちゃん、妹のマリちゃんがテーブルに集まってきました。

ケンちゃん

「いただきます」

つぶのすけが、小さな声でつぶやきました。

つぶのすけ

「ごはんにお味噌汁。焼き魚に納豆、野菜のおひたし。そしてぬか漬け。よいにおいが天井まで……。おい。うまいな朝ごはんすけ」

あれ、ケンちゃん殿、おかわりほしいわ。ゆづりかんと食べるといいわね」

ケンちゃん

「おかわりほしいわね」

ママ

「うまいごはんすけ」

天井のつぶのすけも、いいました。

つぶのすけ

「うまいごはんすけ。うまいケンちゃん殿に、食べてもらえなかったが、ごはんを食べるケンちゃん家族の、うれしそうなお顔が見られて、つぶのすけは、本当に幸せ者すけ」

うれしそうに

1枚目表紙に戻して
決めぜりふをいう。

1 お米と栄養

さてクイズ、です。

いろいろな色のつぶのすけがいますが、
どうしたのでしょうか。わかるかな？

(その場の雰囲気、アドリブをきかせながら、子どもたちに答えさせます。答が出ないようなら、「どんなおかずと一緒にあったでしょう?」とヒントを出し、次に一つ例を出すとよいでしょう)

赤色……梅干し、明太子、たらこ、赤飯など

黄色……卵、カレー、たくわん、きなこ、カボチャなど

黒色……のり、ゴマ、ヒジキ、黒豆、イカ墨のリゾットなど

茶色……五目ごはん、チャーハン、ハンバーグ、肉じゃが、
サバの味噌煮など

みんな正解です。このように、ごはんは、どんなおかずにもよく合う、すばらしい日本人の主食です。

しかも、体を動かすエネルギーのもとになる、炭水化物を中心に、タンパク質やビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養素が含まれています。

●参考

お茶碗1ぱいの ごはんに含まれる 主な栄養成分

精白米／150g
エネルギー／252Kcal
体や体の組織を動かす

脂質／約0.5g
エネルギーのもと

炭水化物(糖質)／約55.7g
体を動かす主なエネルギーのもと

亜鉛／0.9mg
体の成長をうながし、
傷の治りを早める

タンパク質／約3.8g
血や肉、細胞などのもとを作る

鉄分／約0.2mg
酸素を全身に運ぶ。
不足すると貧血などになる

ビタミンB1／0.03mg
体の調子を整える。
疲労回復にも役立つ

食物せんい／約0.5g
腸の働きをよくして、
便秘や大腸がんを防ぐ

ビタミンB2／約0.02mg
体の調子を整える。
美しいはだを作る

「五訂食品成分表2007」より

2

お米と環境

田んぼは、お米作りだけでなく、いろいろとみんなの暮らしに役立っています。

田んぼがすごいと思うところは、どんなところかな？

(子どもの答を聞いてから、補足説明する)

① 田んぼは、洪水や土砂くずれを防いでくれます。

洪水や土砂くずれは、大量の雨が地面にしみこむ前に、地表を流れることで起きます。でも、田んぼは水を貯めておくことができるから、たくさんの雨が降っても、田んぼに水がたまり、そこからゆっくり地面にしみこみます。全国の田んぼで貯めておける水の量は、合わせて約51億立方メートル(東京ドーム4100杯分)といわれています。

② 田んぼは、水をきれいにします。

つぶの細かい田んぼの土を通った(濾過された)水は、汚れなどが取り除かれてきれいになります。田んぼの土の中にある微生物も水をきれいにしてくれます。

③ 田んぼは、空気をきれいにし、クーラーの効果も果たしてくれます。

田んぼの稲は、二酸化炭素を吸って酸素を出します。植物だけができる光合成を盛んに行うので、空気をきれいにしてくれます。しかも、水を張った田んぼは水蒸気をたっぷり発散するので、気温が上がるのを、おさえてくれます。

④ 田んぼは、動植物のすみかになります。

田んぼやあぜや用水路は、たくさんの動物や植物のすみかになっています。田んぼの周辺には、えさや栄養となるものがたくさんあるからです。また、動物の糞や死骸は田んぼの土を豊かにする肥料にもなり、田んぼと、そこに生きる動植物は共存しているのです。

⑤ 田んぼは、リラックス効果があります。

稲や田んぼの水面をわたる風に吹かれたり、その風景を見たりするだけで、ゆったりした気持ちになります。田んぼは人の心をリラックスさせるすごい力を持っています。

こんなすごい田んぼを、大切にしないでなりません。

でも、お米を食べなくなれば、お米を育てる田んぼも減っていきます。つまり、お米を食べることは日本の自然を守ることもつながっているのです。

最後にもう一度。 つぶのすけからお願いござる。
「お米は、毎日食べてください。 そして、残さずきれいに食べてください」