

## みんなの誓い

- ・神さまに感謝の気持ちを持とう。
- ・自分のことだけでなくみんなが幸せにできるようにお祈りしよう。
- ・ルールを守ってお参りしよう。
- ・きれいな地球を守ろう。
- ・元気よく挨拶しよう。



### 「おうちの方へ」

最近、米食離れや偏食などが問題視される中、改めて「食育」の重要性が注目されています。日本文化と切離すことが出来ない稲作を中心とし、日本の歴史・文化に触れるきっかけとなることを目的として本誌は構成されています。是非、お子様と一緒にご覧下さい。

※本冊子は再生紙を使用しています。

お宮とこども (平成18年) 発行・神社本庁 ホームページアドレス <http://www.jinjahoncho.or.jp/>

# 神さまとお米



まいにち まいにち こめ こめ  
**毎日**たべてるお米だけど、みんなは、どれくらいお米について  
 知しってるかな？お米は私たち日本人にととって、昔むかしからとても  
 大切なものなんだ。

「神さまとお米って、何か関係あるの？」っておもったキミ！  
 鎮守ちんじゅの森もりオールスターズといっしょにそのヒミツを解明かいめい  
 してみよう！ さあ、神さまとお米のはじまり！はじまり！



リーフくん

ユウガおねえさん



あら、リーフくん  
 げんき  
 元気がないみたい。



だいじょうぶ  
 リーフくん大丈夫？  
 かおいろ  
 顔色わるいわよ。

なんだか  
 ちから  
 力が出なくて…



もしかして…  
 あさ  
 朝ごはんは  
 ちゃんと  
 食べた？

あさ  
 朝ごはん？  
 た  
 食べてないよ。



え〜っ  
 あさ  
 朝ごはん  
 た  
 食べて  
 ないの？

あさ  
 朝ごはんを食べることは  
 とても大切なもの。  
 た  
 そして、朝ごはんを食べる  
 こめ わたし にほんじん むかし  
 お米は私たち日本人と昔  
 からとてもふかいつながり  
 があるのよ。じゃあ、これから  
 こめ  
 お米について勉強しましょう。

あたらしいコト大好き！ボクたち鎮守の森オールスターズ



スイカネコ 太陽の子 ゲタガエル クワのすけ アゲハちゃん カップくん

# 神さまのご飯ってどんなのかな？



なにしてるの？

かみ  
神さまって  
ごはん  
たべるの？

ほんとうに  
食べるんじゃないの。  
でも、感謝のきもちを  
こめてお供えを  
するのよ。

かみ  
神さまに  
ごはんをあげて  
いたところよ。

## 神饌



かみ  
神さまにお供えする食べものや飲みもの  
を「神饌」というんだ。ぼくたちに食べもの  
をくださった神さまに感謝して、おもてな  
しするものなんだよ。そして、お家のなか  
で神さまをおまつりするところが  
「神棚」だよ。お供えしたも  
のを食べて神さまのパワー  
をもらおう！

たいよう  
子



# 瑞穂の国ってどこ？

こんなはなしを知っているかニャ。  
たかまのはら  
あまてらすおおみかみ  
高天原にいらっしゃる天照大御神さまは、  
にほん  
へいわ ゆた くに  
日本がいつまでも平和で豊かな国である  
ようにと、まご  
孫のニギノミコトににほん  
のくに  
国をおさめるようにいわれたんだ。  
そのとき、大御神さまはご自分でお作り  
になっていた稲を、「人々の食べもの  
に  
しなさい。」とお授けになったんだよ。  
ニギノミコトは、お言葉にしたがい  
とち  
いね  
ゆた くに  
土地をたがやし、稲をつくり、豊かな国  
をおつくりになったニャ。  
それから日本は「豊葦原瑞穂国」とよば  
れるようになったニャ。  
この名前には、稲が豊かにみのりますよ  
うにとの祈りがこめられているんだよ。



スイカネコ



# 稲穂と神さま



カッパくん

いね いほ にほん きこう つく  
 稲は、日本の気候にあっていてとても作り  
 やすいんだ。だから、お祭りやお正月のごち  
 そうとして大切にされてきたんだカッパ。  
 神話にもあるように、そもそも稲作りは、た  
 だの仕事じゃなく神さまからさずかった神  
 聖なことだったんだ。



でんがく  
田楽



たうまつ  
田植え祭り



きせつ  
季節ごとにおこなわれる  
お祭りは、稲作への祈りが  
かたちになったものなのよ。  
なか かくら でんがく  
その中から「神楽」や「田楽」  
などの文化も生まれたわ。

ふーん。  
お祭りとお米には  
そんな関係が  
あったんだね。



# お米について考えてみよう

こめりょうり なに  
お米料理で何がすき？



オラ、カッパ巻き！



わたし ふと  
私は、太るのがイヤ  
だからパンを  
よく食べるわ。

でもね、おちゃわん一杯と  
食パン6枚切り1枚は  
ほぼ同じカロリーなのよ。  
それだけじゃないわ。お米  
にはいろいろな食べかた  
があるのよ。



ん？じゃあパンに  
ジャムやバターをぬる  
と、さらにカロリーが  
高くなるのか？

お米はカロリーの低い食材をおかず  
にしても、とってもおいしいよね！  
ひじきの煮もの、やさいたっぷり  
おみそ汁、きんぴらごぼう…

しらなかった…

それにお米のほうがパンより  
腹もちがいいニャ！

おもちのものになるもち米は  
お米の種類だし、お団子は、お米  
を粉にしたものから作るのよ。

ふーん。いままでお米に  
ついてそんなに考えたこと  
なかったケロ。みんなは？



ゲタガエル



# お米とお祭り



アゲハちゃん

あま たらす おおみかみ いせじんくう  
**天照大御さまをおまつりする伊勢神宮でも、**  
 いねつく まつ おこな  
**稲作りにかんするお祭りがたくさん行われて**  
 いるのよ。  
 かみ そな こめ しんでん  
**神さまにお供えするお米は、「神田」とよば**  
**れるとくべつな水田で作るの。**  
 こめ せいいく でんどうてき しんじ おこな  
**お米の生育にあわせて伝統的な神事が行われ**  
**るわ。**

かんなめさい ねん せんすうひゃくかい まつ  
**「神嘗祭」は、年に千数百回あるお祭りの**  
 とく たいせつ てんのうへいか  
**なかでも特に大切な。このとき天皇陛下**  
 こうきよ すいでん つく  
**は、皇居の水田でみずからお作りになった**  
 いなほ そな  
**稲穂をお供えになれるのよ。**



がつほし  
**4月初め 「神田下種祭」**

きよ もみだね  
 清められた籾種をまきます。

がつちゅうしゅん  
**5月中旬 「神田御田植初」**

なえ たあそ てんかく  
 苗をうえ、「田遊び」や「田楽」などの  
 しんじげいのう おこな  
 神事芸能を行います。

がつ  
**9月 「抜穂祭」**

いなほ と  
 稲穂をかり取ります。

がつ  
**10月 「神嘗祭」**

つく いね あまたらす おおみかみ  
 作られた稲を天照大御神にささげます。

まつ かみ  
**お祭りをとおして、神さま**  
 はる ほうさく  
**に、春に豊作としあわせを**  
 いの あき めく かんしゃ  
**祈り、秋には恵みへの感謝**  
**をささげてきたんだね。**



## お米ができるまで



クワのすけ

こめ  
**ところで、お米はどうやって**  
 つく し  
**作られるか知ってるかい？**



た たがや たね そだ  
**1. 田を耕し、種もみを育てる**  
 なわしろ  
**苗代をつくります。**

たね えら みず  
**2. 種もみを選んで水にひたし、**  
 なわしろ  
**苗代にまきます。**

たね め なえ  
**3. 種もみが芽をだし、苗に**  
 そだ たう おこな  
**育ったら田植えを行います。**

いね せいちよう くさ め  
**4. 稲が生長するように、草を抜いたり、**  
 がいちゆう じよきよ  
**害虫を除去したりします。**

みの いね しゅうかく かんそう  
**5. 稔った稲を収穫し、乾燥させて**  
 たうこく  
**脱穀します。**

いま きかい つか むかし こめ  
 今は機械も使うけど、昔からお米  
 つく たいへん てま くらう  
 を作るには、大変な手間や苦労があるんだ。



たいへん  
 ふーん、とても大変なんだね。

だいじ た  
 そうね。大事に食べなくちゃいけないわね。



# お供えものを作っちゃおう！

お米こめについていろいろわかったよ。  
日本人にほんじんにとってお米こめって、ただ食べるだけじゃなく、  
とても大切なものなんだね。



さっそく、お団子だんごを作ってみましょう！  
みんなで感謝かんしゃしながらおいしくいただきますよ。

## わーい！



## お月見のお供え



1 上新粉じょうしんこ 200gに熱湯ねつとう  
200ccを入れ、よくまぜあわせてから手でねる。



2 浮いてきたらボールにとり、すりこぎですりつぶしてから、さらに手でねりあわす。



3 ねばりが出るまでねったら、小さくちぎって平たくつぶし、熱湯でゆでる。



4 いちどきし、れいすい一度、生地を冷水れいすいとって冷やす。取り出し水分を切り、さらにねりあわせる。



5 なめらかになったら30個ぐらいにわけ、まるい団子を作る。



あんやごまだれなどかけて、好みの味で食べようケロ！



# お月見



お月見は、旧暦の8月15日(十五夜)のお月さまを鑑賞する行事だケロ。もともとは、お米や野菜が田んぼや畑で沢山出来たことを感謝する意味もあるんだよ。家族みんなで美しいお月さまを見るケロ。



月のみえる所に、秋の七草(すずき、ききょう、萩、くず、なでしこ、藤ばかり、おみなえし)と月見団子、お神酒、季節の初物を供えるんだニャー。  
七草がなければ、すずきだけでいいニャー。



知しってるかい？ポクたち鎧守の森オールスターズにインターネットで会えるんだ！  
ポクたちといっしょに、いろんな知識ちしきを学ぼう！  
たのしいゲームやクイズ、プレゼントもあるよ。  
ぜひ、みんなあそびにきてね！



<http://www.jinjahoncho.or.jp/soudaikai/index.html>