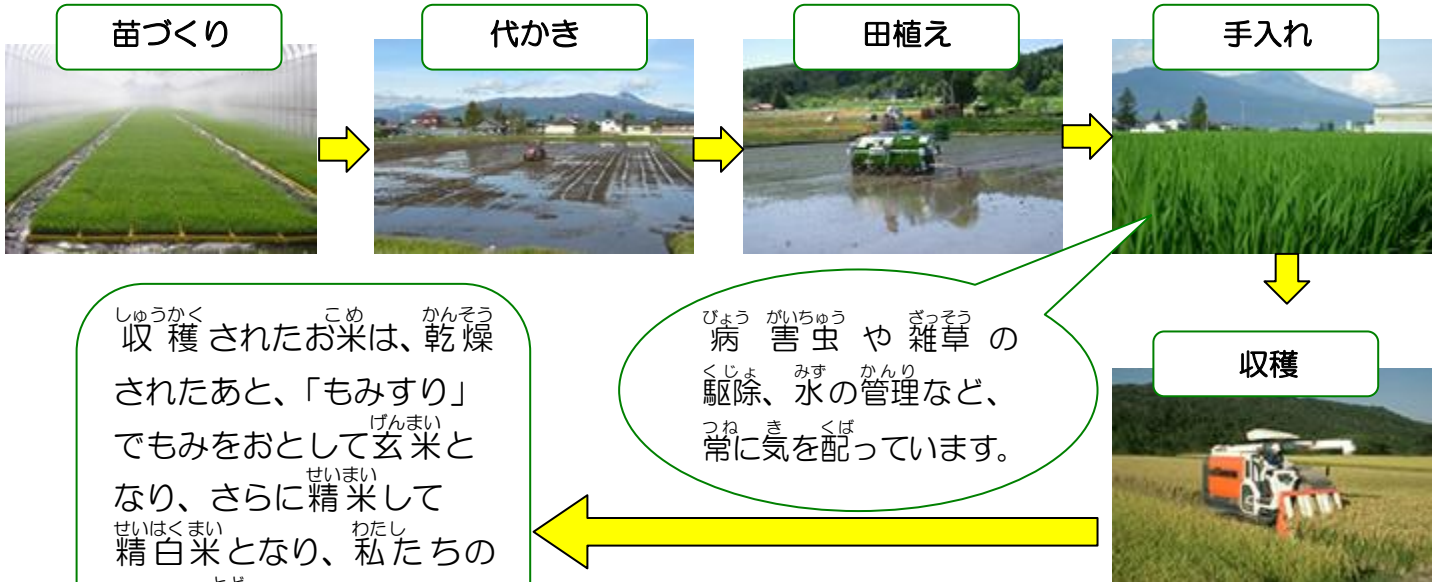


お米について

食育資料

～お米ができるまで～

「米」という字は、「八十八」の組み合わせです。お米ができるまでには八十八回の手間がかかることから、この漢字ができたといわれています。



収穫されたお米は、乾燥されたあと、「もみすり」でもみをおとして玄米となり、さらに精米して精白米となり、私たちのもとに届けられます。

病虫害や雑草の駆除、水の管理など、常に気を配っています。

玄米の構造

もみ	玄米	精白米

胚乳 (胚乳)

種皮・果皮 (ぬか層)

胚

わたしが普段食べているお米は、「精白米」で、玄米から種皮や胚を取り除いた「胚乳」の部分です。この取り除かれる種皮や胚の部分には、ビタミン・ミネラルがたっぷり含まれていることから、最近は玄米のままで食べる玄米ごはんや、種皮を少し残す「分搗ぎ米」を食べる人も増えています。

学校給食では・・・

学校給食では、丸亀市産のヒノヒカリを100%使用しています。給食では12月から新米になりますので、もう少し、楽しみに待っていてください。違いが分かるかな？！