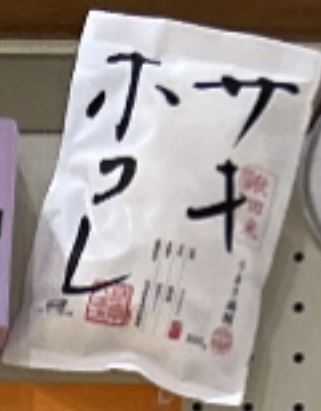


# 食育コーナー



## お米についてしよう

### お米クイズ



#### レベル1

とくべつに!!

11月25日だけ給食で食べられるお米は?

- ①あきたこまち ②サキホコレ ③コシヒカリ



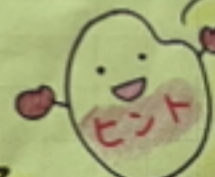
秋田県でつくられた一番あたらしいお米だよ!!



#### レベル2

ごはんは体にとってどんな働きをするかな?

- ①おなかの調子をととのえる
- ②脳やからだのエネルギーになる
- ③からだの血や肉になる



ボクは、パンやめん、いもとおなじ黄色のながまの食べものだよ



約70つぶのお米がついている



#### こたえ

レベル1 ②サキホコレ

レベル2 ②黄色のながまの食べものは、脳やからだのエネルギーになるよ!

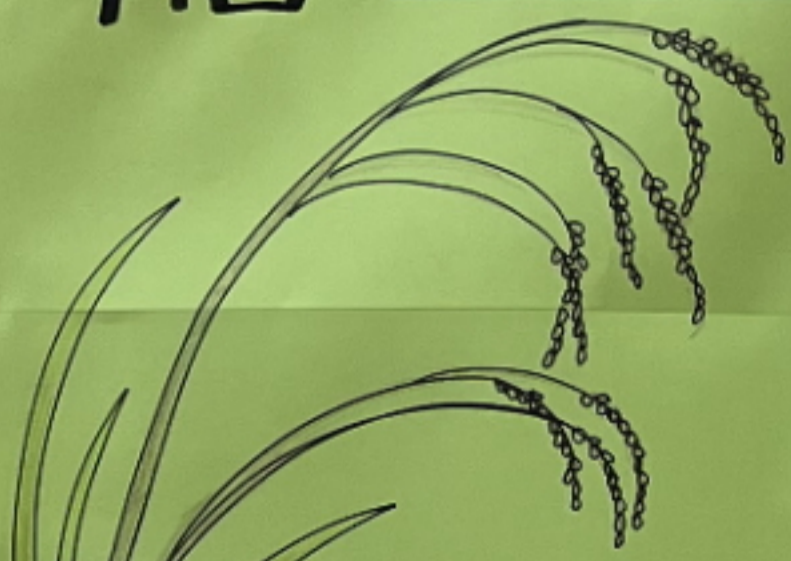


一つの稲穂にはボクが約70つぶついているよ!  
1はいのおちやわんのためには45本以上の稲穂をかりとるよ。農家の人は大変だね。

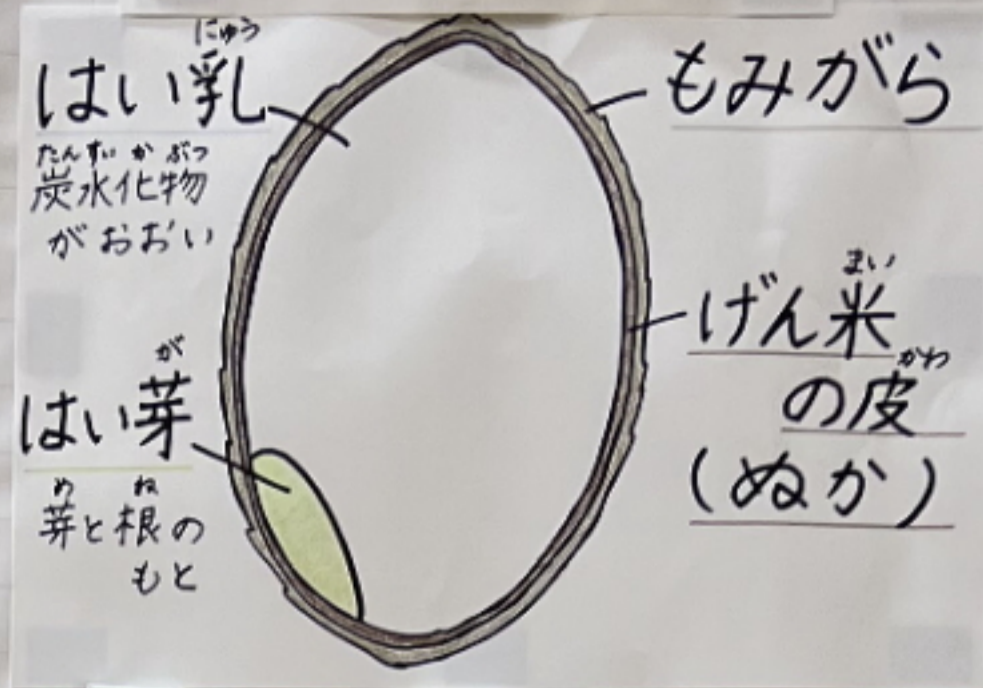


# いね 稲

日本全国でつくられています。稲からとれるのが米です。秋田では「あきたこまち」が有名ですね。



# ひとつぶ



お米に  
さわらないで  
みてね

一方で、秋田の新しいお米サキホコレは今年、本格的デビューを果たします。11月25日は、特別にサキホコレのごはんです。お楽しみに!!

もみがら (もみ) げん米 (げん)

げん米  
稲からできた実から、もみがらというかたい皮をとったもの。

白米 (しろ) 7分づき米 (ななぶんづき) 5分づき米 (ごぶんづき) 3分づき米 (さんぶんづき) ぬか (ぬか)

白米  
げん米からぬかやはい芽をぜんぶとったもの。

7分づき米  
げん米からぬかをたくさんとったもの。はい芽はすしのこっている。

5分づき米  
げん米からぬかをはんぶんとったもの。はい芽はほとんどのこっている。

3分づき米  
げん米からぬかをすこしとったもの。はい芽はのこっている。

ぬか  
げん米の皮のぶぶん。栄養があり、ぬかづけというつけものに使われる。

黒米 (こくまい) (古代米)  
ふつうの米とはちがうしゅるいの米。外がわのぶぶんが黒い色をしている。

もち米 (もちまい)  
ふだん食べている米とちがって、おもちや赤飯をつくるときにもち米。もちもちしている。