

12月の地場産食材

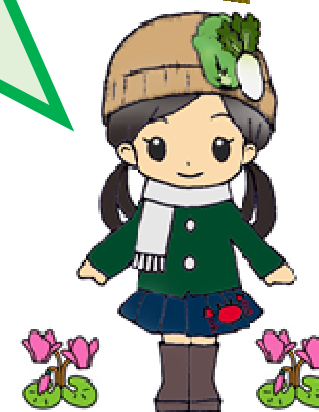


海士里ちゃん献立は **古代米**

「**古代米とみつ金時ごはん**」です！

献立の古代米は9月26日に、糸生小学
校の3・4年生が収穫しました！

収穫した古代米は、学校給食や10月2
9日に開催された「えちぜん食育フェス
タ」の「学校給食レストラン」で提供され



古代米とは

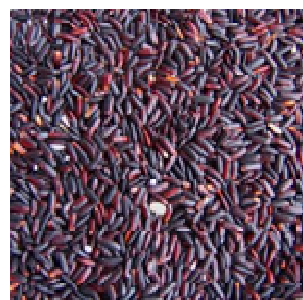


古代米とは、現在私たちが食べているお米の原点です。古
代米は白米と違ってとても丈夫で、荒れた土地でも元気に育
ちます。しかし、収穫量が少ないので、とても貴重なお米で

古代米の種類



古代米は、色によって大きく3つ“**黒米**・**赤米**・**緑米**”に分
けられます。



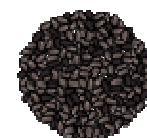
黒米



赤米



緑米



黒米について



みなさんが食べている古代米は、黒米という種類です。
黒米は2000年以上前に中国から伝わってきました。赤
飯の原点とされています。黒米は、一粒一粒にしっかりと
かみごたえがあり、モチモチとした食感を楽しむことがで
きます。また香りが良く自然のやさしい甘みがあるのが特
徴です。

黒米は普通の白米に比べて栄養が豊富で、タンパク質や
ビタミン、ミネラルを多く含んでいることから黒米の栄養
価が注目されています。

