

きゅう しょく



# 給食のごはん



8・9月  
きゅうしょくゆうびん  
松本市学校給食センター

まつもとし きゅうしょく こめ こしひかり きんめまい  
松本市の給食の米が、コシヒカ리의金芽米になりました。  
おいしさと体に良い成分を残したお米です。よく噛んで甘味を感じてみてください。  
今回は、ごはんを炊いている様子を紹介します。

こめ みず す  
お米にしっかり水を吸わせています。



おお かま た  
大きな釜で炊きます。

た あ  
炊き上がったごはんをほぐし  
ながら、虫や「ぬか玉」がない  
か確認します。  
ほぐすとごはんがふんわりと  
して美味しくなります。  
そして、みなさんのクラスの  
ごはん箱へ！



「ぬか玉」って知っていますか？



ちやいろ げんまい しろ はくまい  
茶色い玄米を白い白米にするときに出る削りカスである「ぬか」には粘り気があり、  
そのぬかがまとまってたまのようなものが「ぬか玉」です。ほぐす時に取り除くように  
していますが、炊き上がったごはんに入ってしまうことがあります。ぬか玉はお米の成分の  
いちぶ けんこうじょう もんだい  
一部なので、健康上の問題はありません。