

とっとり

ふるさと

探検



令和5年10月19日号

今月の「とっとりふるさと探検」は「米」です。給食では、鳥取県のオリジナル米「星空舞」や、「コシヒカリ」、「ひとめぼれ」、「きぬむすめ」など、地元産の美味しい米を提供しています。

こめ 米



とくしゅう 特集

ほしぞらまい 星空舞

「星のように輝くお米」として名付けられました。天候に左右されず、作りやすくてコシヒカリにも負けないおいしさを兼ね備えた新しいブランド米として開発されました。炊くとツヤがあり粒のひとつひとつが立っていて、冷めてもおいしいのが特徴です。1月の給食に登場するのでお楽しみに！



八→八→米

こめつく 米作りは88(八十八)の手間がかかるほど大変だというのが漢字の由来だよ。

TORI きゅうちゃん

こめ えいよう 米の栄養



脳や体のエネルギー源として欠かせない炭水化物が、栄養素の約8割を占めます。ほかに良質なたんぱく質や食物繊維が含まれます。



和食・洋食・中華と、どんなおかずとも相性がよく、さまざまな種類のおかずと組み合わせることができます。

「粒」で食べるので、小麦粉などの「粉」よりも消化に時間がかかることから、腹持ちがよくなります。



ごはんの良いところ

パンや麺に比べてかみごたえがあり、かむ回数が増えます。



年間を通じて価格が安定しており、保存もきくので経済的です。



【生産者さんより】

大切に育てたお米を「おいしい。」と言ってもらえることがやりがいです。特に鳥取の「星空舞」、「きぬむすめ」は、全国的にも最高ランクの評価を受けていて、とてもおいしいので、ぜひたくさん食べてください。

制作 鳥取市教育委員会 (栄養教諭・学校栄養職員部会)