

まいにち た こめ し
毎日食べているお米について知ろう!

いね
稲



ほ
穂

こめ もみがら
お米は籾殻に
つ
包まれているよ!

おお
大きくして
みると....

かわ
そばかす
外側にある皮の
ぶぶん
部分を
もみがら
籾殻というよ。

いね ほ で こめ
稲から穂が出てお米になるよ!

こめ だんめん
お米の断面

もみ がら
籾殻

かひ
果皮

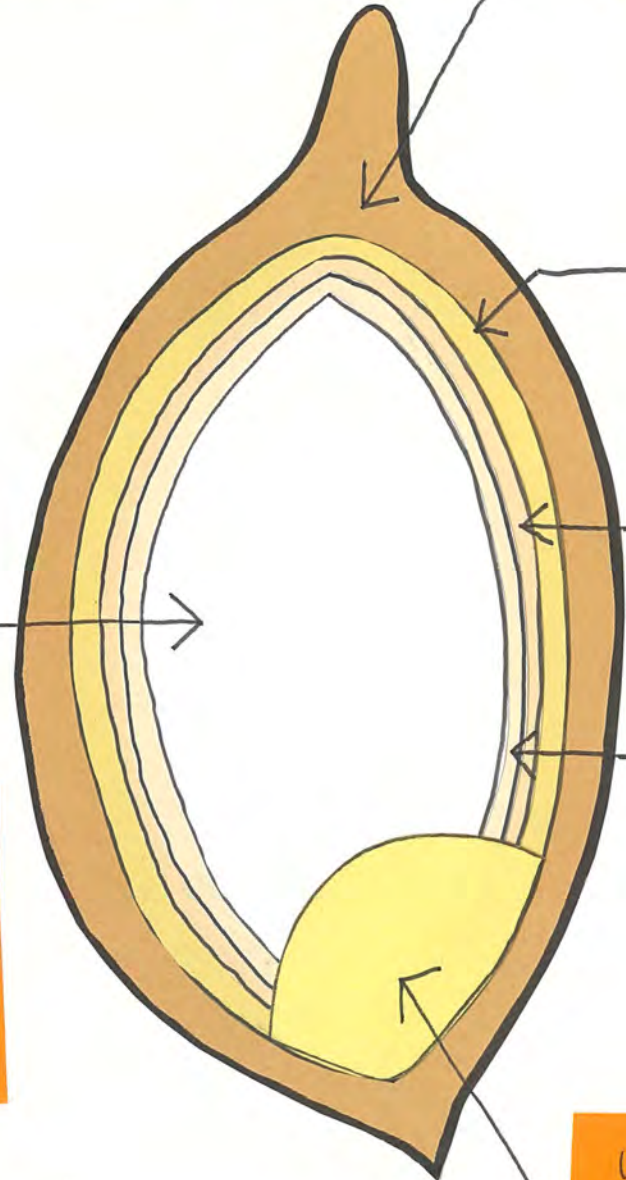
しゆひ
種皮

こふんそう
糊粉層

はい が
胚芽

ぬか層

はい にゆう
胚乳
(白米)



げんまい
玄米

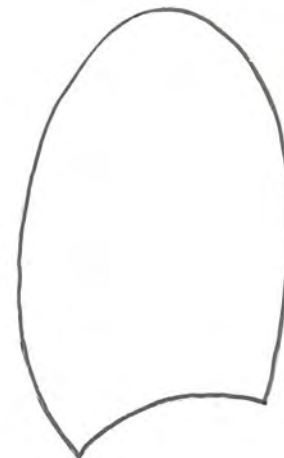
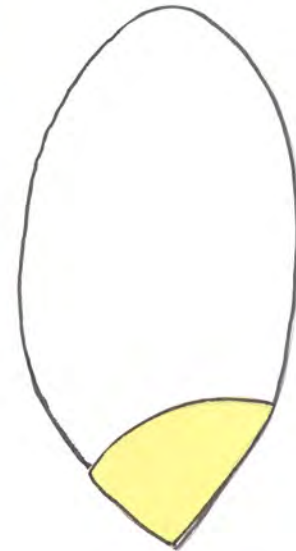
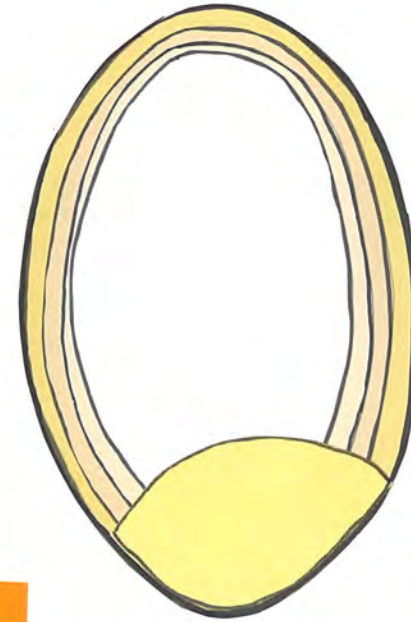
もみ がら
籾殻だけを
と のぞ
取り除いたもの

はい が まい
胚芽米

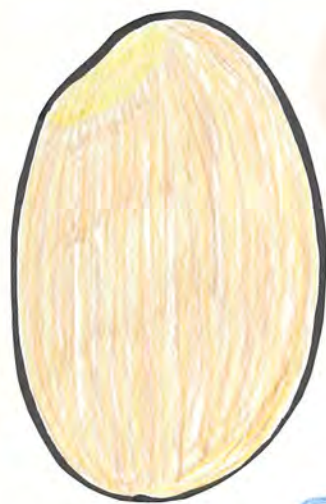
げんまい
玄米から
ぬか層だけを
と のぞ
取り除いたもの

せい はく まい
精白米

げんまい
玄米から
ぬか層と胚芽を
完全に
取り除いたもの



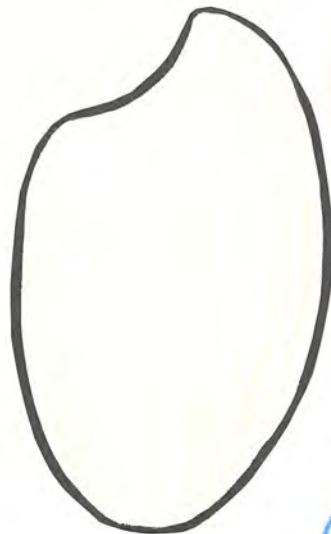
こめ しの るい 米の種類



げんまい
玄米

もみからぬく殻を除いたお米。
精白米よりビタミンミネラル、食物繊維をたくさん含みます。

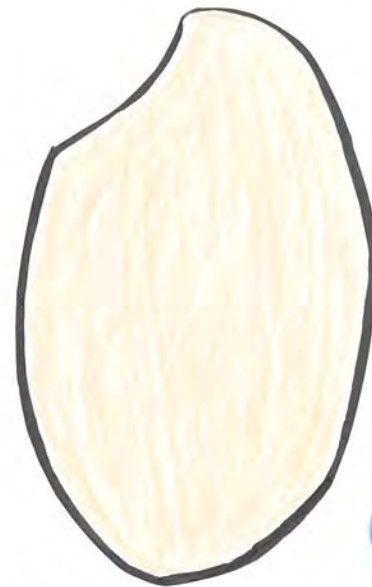
色 ベージュ色



せいはいまい
精白米

げんまいをせいまいしたお米。
ほとんどの人が食べているのは、精白米です。

色 白く半透明



ごめ
もち米

ねばり気があり、おもち、赤飯、おこわなどに使われます。

色 白く不透明

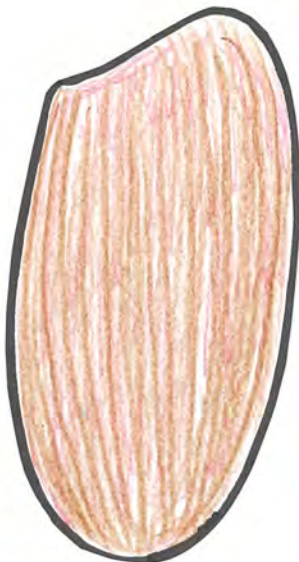
うるちまい うるち米



くろまい
黒米

ぬかにビタミン、カルシウムなどのミネラルを含みます。

色 黒



あかまい
赤米

あかおを帯びたお米で、ねばりがありません。

色 あかやいろ
赤茶色



まい
インディカ米

がいにく、こめにほん、外国のお米で、日本では、タイ米とロ乎ひます。米粒が細長く、ねばり気が少ないです。

色 白く半透明

こだいまい 古代米

「^{しん まい}新米」について

^{しん まい}新米

とは、^{ことし}今年とれた^{こめ}お米のことです。

^{きゅう しょく}給食で、^{あき}秋になると ^{しん まい}新米 を ^た食べます。

では、^{しん まい}新米 と呼べるのはいつからいつまでの^{こめ}お米か
知^しっていますか？

^{こめ}お米は ^{あき}秋 ^{がう}8月～^{がう}10月 に ^{しゅう かく}収穫されます。

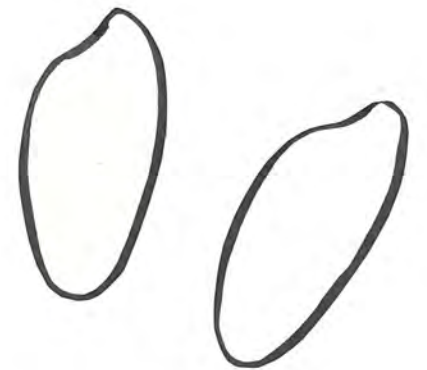
^{しん まい}新米 と呼ぶのは、^{あき}秋 ^{がう}8月～^{がう}10月 に ^{しゅう かく}収穫して

その年を ^{とし}超えるまで ^{がつ にち}12月31日まで の ^{こめ}お米を ^{しん まい}新米 と

^よ呼びます。 ^{しん まい}新米 は、^{おい}ピカピカして美味しいです。

感謝して食べよう!

毎日あたりにまへのように食べているお米は
農家の方々が、春の田植えから秋の稲刈りまで
苦勞してお米を作っています。



お米のおいしさや大切さを忘れずに

感謝の気持ちをおこめて食べましょう。



いただきます

ありがとう