

き ん め ま い

金芽米



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

まつもと市まの給食きゅうしょくで出でているお米こめは、「特別とくべつなお米こめ」です。
どんなお米こめなのでしょう？

金芽米きんめまいは無洗米むせんまいという、研とがずに食たべられるお米こめです。
特殊とくしゆな製法せいほうでぬかを取とり除のぞいているので、お米こめが小ちいさく
なりません。

みずしょうりょう
水の使用量も
減へらせます。



お米こめを研とがずに炊たけるの
で、とぎ汁じりを川かわに流ながさな
いので、水みずを汚よごさず環かん境きやう
にも優やさしいお米こめです。

食物繊維しょくもつせんいが普通ふつうのお米こめより多おほく含ふくま
れるので、毎日まいにち食たべると、お通つうじが
よくなるかもしれません！

み見たことあるかな？なんの葉っぱ？



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

7月



こたえは・・・

きゅうい

きゅういの歴史

げんさんち いんど ねんいじょうまえ さいばい
きゅうりの原産地はインドです。3000年以上前に栽培が
にほん へいあんじだい つた
はじまり、日本には平安時代に伝わったとされています。
やさい くすり りょう
そのころは野菜としてではなく、薬として利用されて
え どじだい お さいばい
いました。江戸時代の終わりに栽培がすすめられるよう
たいしょう しょうわ やさい ひろ そだ
なり、大正・昭和にかけて野菜として広く育てられる
ようになりました。

きゅういの効果

ばーせんと すいぶん えいよう ほか やさい
きゅうりの90%が水分で、栄養は他の野菜より
すく ねつ からだ ちょうし ととの
少ないけれど、熱をとったり、体の調子を整えて
こうか
くれる効果があります。
なつばて かいしょう たす しゅん やさい
夏バテの解消を助ける、旬の野菜です。



7月「トマト」

きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

く い ず
クイズ

とまと あか
トマトはなぜ赤いのでしょうか？



ふあすと
フアースト

ももたろう
桃太郎

こたえ

めだ
目立ち

たいから！

めだ どうぶつ た たね
目立つことで動物に食べてもらい、種をあち
こちにばらまき、子どもや仲間を増やしたいから
です。今は赤色だけじゃなくて色々な色のトマト
があるよ。さが 探してみてね！