



給食センターの紹介(9月号)

せいまい (精米について)



2学期から、給食センターでご飯を炊くようになり
ました。沼田市は、平成29年度から利根沼田地域
でとれたお米を給食に出しています。1学期までは、
業者さんが炊いたごはんを届けてもらっていました。
新しい給食センターでは、玄米を前日に精米して
当日の朝ごはんを炊いてお届けしています。そのため、
専用の精米機と蒸気で炊く炊飯器が新しく導入さ
れました。

お米は精米したてがいちばんおいしいのです。精米し
てお米の鮮度を守っているぬかを取り除いてしまうと、
時間とともに空気にふれて鮮度が落ちるからです。みな
さまには精米したてのおいしいごはんを味わってほし
いと思います。



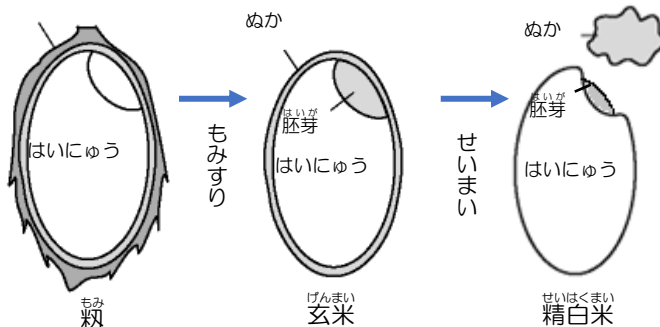
新しい給食センターでの炊飯の様子

「せいまい」ってなあに。

収穫されたばかりのお米は「もみ」という硬い殻に包まれています。このもみを取り除いたものが
玄米で、「ぬか」という薄茶色の外皮に被われています。ぬかにはビタミンやミネラル、食物繊維な
どの栄養素がたくさん含まれていますが、玄米そのままでは食べた時に硬く、糖質やたんぱく質は消化
吸収しにくくなっています。このぬかを取り除いて食べやすくする工程のことを精米といいます。

「はいが(胚芽)」は稲の発芽に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、給食センタ
ーではこの胚芽を残すことで食べやすく栄養価の高いごはんを提供しています。

もみがら(かたくて
たべられません)



6月の市内産食材利用率
は 1.45% でした。

