



天理市の給食に毎年黒米を使った古代米ごはんがでます。この黒米は天理市ふるさと実行委員会より無償で提供されています。

天理市ふるさと実行委員会は、天理の伝統文化を後生に伝えようと活動している市民団体です。市の生涯教育課といっしょに、小学生の古代米栽培体験や、中学校の伝統料理教室をはじめ、さまざまな地域活動が続けてこられました。今回の餅つきは材料や準備など全面的にご協力いただき実現しました。



# 古代米

天理市給食ニュースより抜粋

## Wild rice

古代米とは野生にある稲の特徴を受け継いでいるお米のことです。収穫量が少なく、収穫まで日数がかかりますが、やせた土地でも丈夫に育ち、干ばつや冷害にも強いのが特徴です。実に色がついた赤米や黒米、緑米、独特の香りをもった香り米などの種類があります。

給食の古代米は黒米が使われています。黒米は2000年以上も前、縄文時代に中国大陸から伝わってきたといわれており、古代の日本人が祝い事や神様へのお供え物として使っていたそうです。白米と比べると食物繊維が約7倍、カルシウムが約4倍、ビタミンB1も約4倍含まれています。