

給食室からのお手紙 てがみ

- ・スナックパン
- ・じゃがいもの
きんぴらいため
- ・さけのさいきょうやき

きびごはん

ぐだくさん
みそしる

おきなわけん いしがきじまさん
沖縄県 石垣島産
しん た
芯まで食べられる!

ごこく
<五穀> .
こめ むぎ あわ まめ
米・麦・きび・粟・豆

きび

ごはんの黄色い粒は「きび」です

「きび」は稲の仲間で、日本では**五穀**のひとつです。昔話の桃太郎にでてくる「きびだんご」は、この「きび」を材料に作ったお団子です。「きび」は、白米よりも、**ミネラル**や**ビタミンB群**がたくさん含まれているので、ごはんに混ぜると栄養がアップします。今日のご飯に「きび」を入れました。もちもちした食感も楽しんでください。