

# 7月 3日（木）今日の盛り付け

大皿：とり肉の甘酢だれ  
小松菜の一味醤油和え

大碗：五穀ごはん  
茎わかめの佃煮

小碗：豚肉と野菜の  
みそ汁

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】

今日の給食は、<sup>わしよく</sup>和食です。

### <sup>ごこく</sup>五穀

<sup>ごこく</sup>五穀という名前から<sup>ごしゅるい</sup>五種類で構成されていると思ってしまうのですが、<sup>こじき</sup>古事記や<sup>にほんしよき</sup>日本書紀その他文献には異なるいくつもの記録が<sup>のこ</sup>残されており、5つを<sup>かくてい</sup>確定することはできません。現代では、<sup>げんだい</sup>米・<sup>こめ</sup>麦・<sup>むぎ</sup>アワ・<sup>まめ</sup>豆・<sup>ごこくまい</sup>キビもしくは<sup>こ</sup>ヒエなどから構成されるとされています。この5種類をブレンドしたものが<sup>ごこくまい</sup>五穀米です。また、<sup>ごこく</sup>五穀にさらに<sup>こくまい</sup>キヌアや<sup>こくもつ</sup>黒米などのほかの穀物を混ぜたものもあり、<sup>じゅっこくまい</sup>十穀米や<sup>じゅうろっこくまい</sup>十六穀米などもあります。今日の<sup>ごこく</sup>五穀ごはんには、お米のほかに、<sup>おしむぎ</sup>押麦、<sup>ま</sup>キビ、<sup>きょう</sup>アワ、<sup>あまらん</sup>アマランサスが<sup>ま</sup>混ぜられています。



キビ：名前の由来が「<sup>なまえ</sup>黄色い実」で、その由来の通り、<sup>きいろ</sup>黄色の<sup>ゆらい</sup>プチプチとした食感の穀物です。アワよりも少し粒が<sup>すこ</sup>大き目です。

アワ：<sup>しょうもんじだい</sup>縄文時代から食べられていた穀物です。小粒で、<sup>こくもつ</sup>黄色や<sup>こつぶ</sup>白っぽい色をしています。つぶつぶした食感で甘みもあります。



アマランサス：古代<sup>こだいなんべい</sup>南米で種子を食用にしたものです。栄養価が非常に高く、白米の約50倍の鉄分を<sup>てつぶん</sup>含んでいます。



今日の給食も残さず食べましょう(^^♪