

7月 13日（月）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
河内晩柑



【ひとくちメモ】

今日の給食は、^{わしよく}和食です。

^{ごこく}五穀

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



^{なまえ}キビ：名前の由来が「^{ゆらい}黄色い^{きいろ}実」で、その由来の通り、^{きいろ}黄色のプチプチとした食感の穀物です。アワよりも少し粒が^{すこ}少し^{つぶ}つぶ^{おお}お^めめです。

^{しょうもんじだい}アワ：縄文時代から食べられていた穀物です。小粒で、^{こくもつ}黄色や^{こくもつ}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。



^{こだいなんべい}アマランサス：古代南米で種子を食用にしたものです。栄養価が非常に高く、^{しゅし}白米の約50倍の鉄分を^{しよくよう}含んでいます。



今日の給食も残さず食べましょう(^^♪