

# 12月 16日(月) 今日の盛り付け

大皿：ほっけの塩焼き  
小松菜のごま和え

大碗：きびごはん  
わかめのジュージュ

小碗：豆乳味噌汁

トレイ：牛乳  
あいか(紅マノンカ)



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

### きび



もちきびとは、昔から主食として親しまれてきた種類の雑穀です。アジアが発祥であり、アジアを中心として栽培されています。炊く事で弾力のある食感を楽しめます。もちきびの豊富な栄養成分と効果について、もちきびの主成分は炭水化物であるものの、豊富な食物繊維が含まれている事が特徴です。

基本的に雑穀の中には食物繊維が含まれていますが、もちきびは含まれる食物繊維の含有量が多いため、腸内環境を整える効果がより期待できます。ビタミンB群も豊富に含まれており、糖を分解するために必要なビタミンB1の含有量が多いです。もちきびは、炭水化物をエネルギーに変換する成分を豊富に含んでいるという事になります。そしてタンパク質とミネラルも豊富に含まれています。

もちきびは、ミネラルが豊富である点が特徴で、亜鉛、マグネシウム、鉄、銅を多く含みます。また、もちきびには代謝の向上に欠かせないマグネシウムを含んでいるため、太りにくい体質をつくる手助けをしてくれます。鉄や銅も含まれていて貧血予防にも役立ちます。血液を作るミネラルとして、鉄や銅は使われます。

ご飯に混ぜるだけで体によい効果のある栄養素を補充することができます。給食で食べるだけでなく、日頃の食事でも五穀米やきびごはんを食べる機会をつくっていきましょう。今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)