

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和5年

9月13日(水)



きゅうにゅう
牛乳

☆じゃがいもは
新潟県十日町の
白井農園から届
きました。

わふう
ツナの和風サラダ

むぎ
麦ごはん

なまあ こんさい に
生揚げと根菜のみそ煮

きょう むぎ はなし むぎ こめ なら
今日は“**麦**”のお話です。麦は、米やとうもろこしと並

んで、世界の三大穀物といわれる大事な食料の1つです。

世界で最も多く食べられているのは、小麦粉として利用さ

れる小麦です。しかし、日本ではお米とともに粒のまま食べ

る大麦の方が古くから食べられてきました。大麦にふくま

れている大切な成分と言えは食物繊維で、腸の病気や

生活習慣病の予防に役立つことがわかってから、とても

注目されています。給食では今日のようにごはん混ぜ

て“**麦ごはん**”として出したり、おかずに少し加えるなど

工夫して利用しています。今日もしっかり食べましょう！

ち
よ
っ
と
メ
モ