

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

11月12日(火)

きょうのもりつけ



きゅうにゅう
牛乳

☆にんじんは
新潟県 十日町
の白井農園か
ら届きました。

しせんとうふ
四川豆腐

きびごはん

ちゅうか
中華サラダ

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はなし
今日は“きび”のお話です。きびはエジプトやインド、
ギリシャなどで古くから栽培されてきました。日本では
“五穀(米・麦・粟・豆・黍)”の1つとして知られています。
きびといえば桃太郎のお話に出てくる“きび団子”を思い
浮かべる人も多いことと思いますが、そのきび団子の原料
でもあります。きびには、不足しがちな食物繊維や亜鉛・
鉄分・マグネシウムなどのミネラルがたくさん含まれてい
ます。今日のようにごはんに少し混ぜることで栄養がアッ
プします。“もちきび”を使っているので、もち米のように
モチモチした食感になっています。よく味わって食べまし
ょう！