

令和5年 3月 22日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ  
焼き豆腐のみそそぼろ煮 春雨サラダ



【ひとロメモ】

## 発芽玄米について知ろう

(食文化)

今日の給食のごはんには、発芽玄米を少し混ぜています。発芽玄米とは、米を精米するときに、少し皮を残した玄米を発芽させたものです。

発芽玄米の芽の部分には、米がこれから成長するために必要なビタミンが入っています。そのため、白米に比べるとビタミンB、ビタミンEが約1.5から2倍ほど、多く入っています。また玄米の皮の部分には食物繊維が多いので、白米を食べるよりも栄養素をたくさんとることができます。

おいしくて体にいい発芽玄米ご飯を味わっていただきましょう。

令和5年 3月 22日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 肉ごぼううどん 牛乳 小いわしのフライ  
小松菜のごまドレッシングあえ 【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

## ごぼうについて知ろう

(食文化)

ごぼうは、日本には薬草として中国から伝わり、その後野菜としてたべられるようになったと言われています。この時季には、秋にまかれた「夏ごぼう」といわれる新ごぼうが出荷されます。

また葉や茎を食べる「葉ごぼう(若ごぼう)」もあり、ゆでた葉はまるでほうれん草のようで初夏を感じさせる香りのよい野菜です。根のごぼうと同様に食物繊維が豊富で腸内環境を整え、便秘予防にも役立つ食品です。

今日の給食ではうどんの具にごぼうを使っています。ごぼうの風味を感じながら食べてみてください。

令和5年 3月 22日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】発芽玄米ごはん

牛乳 ししやものカレーあげ

春雨サラダ 焼き豆腐のみそそぼろ煮

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、チンゲン菜、  
葉ねぎ、白ねぎ



【ひとロメモ】

## 発芽玄米の栄養を知ろう

(食文化)

今日のめあては、「発芽玄米の栄養を知ろう」です。

玄米とは、稲の実であるもみからもみがらを取り除いた状態のお米のことです。私たちがよく見る白いお米は、この玄米からぬかや胚芽を精米することによって取り除いたものです。小学校5年生は家庭科で習いましたね。

玄米から白いお米になる時に取り除かれる部分には、ビタミンB1などのビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれているので、玄米を食べるとその栄養を丸ごと取り入れることができます。

今日の給食では、玄米を炊きやすく食べやすくした、発芽玄米がごはんに入っています。黄色い粒で、少しプチプチとした食感があるのが発芽玄米です。よくかんで味わっていただきます。