

12月2日(火)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・めかじきの麦みそ焼き
- ・もやしとわかめのごま醤油
- ・たまごスープ
- ・牛乳

今日はメカジキという魚に、ゆでた麦とたっぷりのごまとみそを合わせて作った麦みそだれをからめて焼きました。麦は、時々ごはんにも入っている「大麦」という種類の麦です。「押し麦」は「大麦」の種類のひとつで、水分を吸って消化しやすいように蒸気で加熱したあとに、ローラーでつぶして加工したものです。

「大麦」は「白米」に比べ、食物繊維が約1.7倍も多く含まれています。食物繊維はおなかの掃除をして調子を整えるはたらきをしてくれます。甘辛い麦みそだれはごはんのおかずとしてもぴったりなので、よくかんで食べてください。