

12月4日(木)給食通信

3-6年生



- ・アルファ化米ごはん
- ・ささみのから揚げ辛みソース
- ・小松菜のごま和え
- ・けんちん汁
- ・カップケーキ・牛乳

今日は5年生が考えてくれた防災食を活用した給食です。アルファ化米とは、たきたてごはんを急速乾燥したものです。たきあがったごはんから、ごはんのおいしさを保ちつつ水分だけが抜けている状態です。炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさもそのままです。そのため、乾燥したアルファ化米に水分を足すだけで元通りのごはんに戻ります。長期保存が可能なため、防災備蓄品として重宝されています。普段から非常食を食べておくことで、災害時に食べる食事への抵抗感が少なくなるともいわれています。今日はアルファ化米をお湯で戻しています。ぜひ食べてみてください。