

ランチタイム

令和 7 年 5 月 8 日 (木)

ひとことメモ

気温が高い日が続きます。連休後もあって食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて体力をつけたいですね。



今日は麦ご飯を用意しました。ご飯をよく見ると茶色い線が入っているものがあります。それが麦です。今日は麦ご飯に関するクイズです。

食育クイズ

Q 麦ご飯に使われる麦は主にどの種類でしょうか？

- ① 小麦 ② 大麦 ③ ライ麦

正解は、② 大麦です。特に、押し麦やもち麦が人気で白米に混ぜて炊く人が多いです。

Q ご飯に麦を混ぜる理由は何でしょうか？

- ① 保存性を高めるため
- ② いろどりを良くするため
- ③ 食物繊維を増やすため

正解は、③食物繊維を増やすためです。食物繊維は水溶性と不溶性がありますが、特に大麦には水溶性、不溶性の両方が含まれていて腸内環境を整えてくれることに役立ちます。

押し麦の他にも、水溶性、不溶性の食物繊維が両方含まれているものは、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、オクラ、りんご、海藻類です。これらの食品も積極的に食べて体の中から元気にしていきたいですね。



給食室からこんにちは



酢豚の豚肉を揚げています。



大きな釜で酢豚を作っています。



こちらが南小学校の給食室です。ぜひ見学に来てね。