

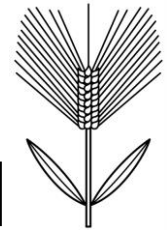


きゅうしょくニュース



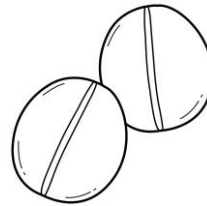
れいわ ねん がつ にちか ようび
令和6年4月30日 火曜日

むぎ はん むぎ まめ ち しき 麦ご飯の麦の豆知識



こむぎ 小麦

おおむぎ 大麦



お押し麦



きゅうしょく つか 給食で使っている麦

はくまい とき くら しょくもつせんい りょう グラム
白米だけの時に比べ、食物繊維の量が0.6gアップ!

きゅうしょく つき なんと こめ むぎ い た
給食では、月に何度かお米に「麦」を入れて炊きます。それは
なか ちょうし ととの しょくもつせんい はい
お腹の調子を整える食物繊維がたくさん入っているからです。

むぎ はん つか むぎ おおむぎ
麦ご飯に使われている麦は大麦といい、パンやうどんなどの
ざいりょう こむぎ ちが おおむぎ むぎちゃ げんりょう
材料になる小麦とは違います。大麦は、麦茶やビールの原料になり
ます。きげんぜんいちまんいっせんねん た れきし ふる た
ります。紀元前一万一千年ごろから食べられている、歴史の古い食
べ物の一つです。むぎ はん むぎ おおむぎ た かこう
麦ご飯の麦は、この大麦を食べやすいように加工
したお押し麦です。お押し麦は、大麦を蒸して、押しつぶして作ります。
こめ いっしょ た きゅうしょく
こうするとお米と一緒に炊きやすくなります。給食では、さらに
た こめ かたち そろ つか
食べやすいようにお米と形を揃えたものを使っています。

きょう むぎ はん むぎ すこ ちゅうもく た
今日は、麦ご飯の「麦」に少し注目して食べてみてくださいね。

きょう きゅうしょく つか ちばけんさん た もの
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ きゅうにゅう しょうが ふなばししさん こまつな なかねぎ
米 牛乳 生姜 ニラ 船橋市産→小松菜 長葱

