

6 月 29 日 (火)



きょうの給食メモ

五穀米・・・

大麦・もちあわ・もちきび・アマランサス・白ごまの5種類が
はい入ったごはんになります。さらに、今日はわかめがはい入っています。

全体的なごはんの色味が、少し黄色になるだけなので、分
かりにくいのですが、お米とは違う形をした雑穀をよく観察しな
がらいただきました。

これらの雑穀を取り入れることにより、お米だけでは足りな
い栄養素、特に鉄分・カルシウム・食物繊維を補うことができ
ます。



おおむぎ



もちあわ



もちきび



アマランサス



しろごま