

# 11月12日(金)

## 6年修学旅行

### もやしといそべあえ



ポークコロッセ

むぎいごはん

だいにんの  
ちゅうかに

### きょうの給食メモ

## むぎい 麦入りごはん・・・

10月は、<sup>が</sup>地元の<sup>じもと</sup>新米<sup>しんまい</sup>を<sup>とど</sup>届けてもらうこともあり、<sup>むぎ</sup>麦<sup>い</sup>を入れず、<sup>ふつう</sup>普通のごはん<sup>だ</sup>を出しましたが、11月<sup>が</sup>から<sup>むぎい</sup>麦入りごはん<sup>もど</sup>に戻しました。

さて、<sup>むぎい</sup>麦入りごはん<sup>はい</sup>に入っている<sup>むぎ</sup>麦<sup>おおむぎ</sup>は、<sup>お</sup>大麦<sup>おな</sup>です。<sup>こめ</sup>お米<sup>おな</sup>と同じような形<sup>かたち</sup>になるように<sup>はんぶん</sup>半分に<sup>わ</sup>割った<sup>こめつぶむぎ</sup>米粒<sup>つか</sup>麦<sup>つか</sup>を使っています。  
この<sup>こめつぶむぎ</sup>米粒<sup>い</sup>麦<sup>い</sup>を入れることで、<sup>しょくもつせんい</sup>食物<sup>ふ</sup>繊維<sup>ふ</sup>を増やしています。

<sup>おおむぎ</sup>大麦<sup>い</sup>には、  
<sup>すいようせい</sup>水<sup>ふようせい</sup>溶性<sup>しょくもつせんい</sup>と<sup>い</sup>不<sup>い</sup>溶性<sup>い</sup>の<sup>い</sup>食物<sup>い</sup>繊維<sup>い</sup>が  
<sup>りょうほう</sup>両<sup>ふく</sup>方<sup>ふく</sup>とも<sup>ふく</sup>バ<sup>ふく</sup>ラン<sup>ふく</sup>ス<sup>ふく</sup>よ<sup>ふく</sup>く  
<sup>ふく</sup>含<sup>ふく</sup>ま<sup>ふく</sup>れ<sup>ふく</sup>て<sup>ふく</sup>い<sup>ふく</sup>ま<sup>ふく</sup>す。

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維  
を多く含む食品  
便のかさを増す  
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維  
を多く含む食品  
便を柔らかくする  
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性  
食物繊維の両方  
を多く含む食品

