

# 小学校

3月9日の

ときめき給食

- ごはん
- <sup>じどり</sup>地鶏の<sup>や</sup>ねぎま焼き
- <sup>はる</sup>春野菜と<sup>ざっこく</sup>雑穀の<sup>しる</sup>みそ汁
- <sup>いた</sup>アスパラガスと<sup>に</sup>ツナの炒め煮

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「<sup>ざっこく</sup>雑穀」です！

## ざっこく 雑穀とは？



にほんざっこくきょうかい  
日本雑穀協会によると、

ざっこく しゅしよく はくまい こむぎ いがい にほんじん  
雑穀は「主食（白米や小麦など）以外に日本人  
が利用している穀物をまとめて呼ぶもの」と  
決められています。

ビタミン・ミネラル・<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維・ポリフェノールなどの栄養がたくさん含まれています。

ざっこく だいひょうてき  
雑穀の代表的なものとして、あわ・ひえ・きび・はとむぎ・アマランサス・キヌア・ごま・げんまい はつがげんまい だいず あずき  
玄米・発芽玄米・大豆や小豆などがあります。

## きゅうしよく つか ざっこく ときめき給食で使う雑穀



### はとむぎ

はとこの 鳩が好んで食べたことから「はとむぎ」と名付けられてといわれています。薬に使われたり、ごはんと一緒に炊いて食べたり、お茶にして飲んだりします。

### キヌア

アンデス地方で古くから栽培されています。厳しい環境でも育つことと、たんぱく質・ミネラル・脂質・食物繊維がたくさん含まれることから「穀物の母」と呼ばれています。

### アマランサス

つぶが1mmと小さく、プチプチとした食感が特徴です。カルシウム・マグネシウム・リン・カリウム・亜鉛・鉄分など、たくさんのミネラルが含まれています。なかでも骨を作るもとになるカルシウムはお米の約20倍含まれています。