

中学校

3月9日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん ●お茶
- 春野菜と雑穀のみそ汁
- 地鶏のねぎま焼き
- 春キャベツの炒め煮 ●ヨーグルト

こんかい

今回のときめきポイント



今回のテーマは「雑穀」です



雑穀とは

日本雑穀協会では、
雑穀の定義を「主食

(米や小麦など) 以外に日本人が利用し
ている雑穀の総称」とされています。

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・大豆や小豆などの豆類・玄米や発
芽玄米などがあげられます。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・そし
て抗酸化作用に優れたポリフェノールが
豊富に含まれているのが特徴です。



ときめき給食で使う雑穀



はとむぎ:鳩が好んで食べたことから
「はとむぎ」と名付けられたといわれて
います。白米の2倍以上のたんぱく質
をはじめ、ビタミン類、カルシウム、鉄分
なども豊富です。薬用・食用・お茶用な
どに利用され、美肌効果や新陳代謝の
促進に効果があります。



キヌア:アンデス地方で古くから栽培されています。
過酷な環境でも育つことと、たんぱく質・ミネラル・食
物繊維が豊富で、必須アミノ酸9種類を全て含むこ
とから「穀物の母」と呼ばれています。スーパーフード
ゆえ、NASAでも宇宙食に指定されているそうです。

アマランサス:粒が直径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・鉄分といったミネラルが豊富です。な
かでもカルシウムは白米の約20倍、鉄
分も約6倍含まれています。魚卵に近い
食感なので、たらこなどの「もどき料理」
にも利用されます。