

令和4年 1月 21日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 冬野菜カレーライス（ダイシモチ麦ごはん） 牛乳 ひじきのマリネ  
キウイフルーツ



【ひとロメモ】

## ダイシモチ麦について知ろう

（食事と文化）

今日のごはんには、「ダイシモチ麦」という麦を使っています。「ダイシモチ麦」とは、平成9年に善通寺市で開発された新しい種類の麦です。善通寺市にゆかりのある弘法大師にちなんで、「ダイシモチ」と名づけられたそうです。

「ダイシモチ麦」には、精白米の約30倍もの食物繊維が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また、かむと甘みがあり、食感がもちもち・プリプリしていておいしいと人気が高まっています。

ぜひ、みなさんの家族にも教えてあげてくださいね。

令和4年 1月 21日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ  
七日だきごぼう とりやさい



【ひとロメモ】

## 石川県の郷土料理を味わおう

(食文化)

丸亀市の親善都市の石川県七尾市は、能登半島のつけ根あたりにある市です。人口は丸亀市の半分ぐらいですが、面積は丸亀市の3倍もの広さのある都市です。

「七日炊きごぼう」は、七尾市で昔から食べられてきた料理のひとつです。七尾市は、「沢野ごぼう」と名付けられた能登野菜の1つの産地としても有名です。その太い沢野ごぼうを大きく切って、七日間コトコト煮て出来上がるのが「七日炊きごぼう」です。

「とり野菜」は、石川県のなべ料理です。とり野菜の「とり」は、中に入っている鶏肉のことではなく、「野菜の栄養をとる」という意味でつけられたそうです。

石川県の郷土料理を味わって食べましょう。

令和4年 1月21日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】冬野菜カレーライス

牛乳

ひじきのマリネ キウイフルーツ

《今日の丸亀産の食材》

セロリ ほうれん草 かぶ

金時にんじん



【ひとロメモ】

## ダイシモチ麦について知ろう

(健康によい食事のとり方)

今日の給食のごはんには、ダイシモチ麦が入っています。これは、おとなりの普通寺市で開発された大麦の種類で、普通寺ゆかりの弘法大師さんから名前をもらって、ダイシモチと名づけられたそうです。

みなさん、いつもの麦ごはんと比べてみてどうですか？ 少し、甘味があってもちもちしているのに気がつきませんでしたか？ このダイシモチは、大麦の中でも、もっちりした食感を楽しめるのが特徴だそうです。

そして、もう一つの良いところは、私たちの体の中を掃除してくれる、食物繊維がたくさん含まれているところです。ちなみに、白米の30倍もの食物繊維が入っているので、今日のように、白いごはん少し混ぜて炊くだけでも、十分に効果を発揮してくれるそうです。

体に良くて、おいしいダイシモチ麦入りのごはんを今日も残さずにいただきましょう。