

14 年度

12月16日

# らんちたいむ

小学校給食



きょう 今日 も おいしい ご飯 が  
 た 炊 け ま し た 。 ちく 地 区 で と れ た  
 ながのさん パーセント  
 長 野 産 コ シ ヒ カ リ 100 % の  
 こめ おお 大 き な 釜 で 炊 い た  
 た ピ カ ピ カ ご は ん で す よ 。

さて、<sup>にほんじんぜんたい</sup>日本人全体が同じように<sup>おな</sup>米を食べるように  
 なったのは<sup>せんそう</sup>戦争が終わってしばらくしてからです。

では、その前は<sup>まえ</sup>何を<sup>なに</sup>主食に<sup>しゅじよく</sup>食べていたのでしょうか。

<sup>にほんじん</sup>日本人は長い間、<sup>なが</sup>粟や<sup>あいだ</sup>麦、<sup>あわ</sup>芋など、<sup>むぎ</sup>季節ごとに<sup>いも</sup>畑にでき  
 る<sup>さくもつ</sup>作物を<sup>こめ</sup>米に<sup>ま</sup>混ぜた<sup>もの</sup>物を<sup>しゅじよく</sup>主食にしてきました。さつまいも

ごはんは好きだよ・・・と思うかもしれませんが、<sup>おも</sup>そうはいって  
 も、<sup>いま</sup>今のような<sup>た</sup>炊き込み<sup>こ</sup>ごはんとは違い、<sup>ちが</sup>お米は<sup>こめ</sup>半分も入っ  
 ていないものだったようです。

実は、<sup>じつ</sup>給食の<sup>きゅうじよく</sup>ごはんは  
<sup>こめ</sup>お米 <sup>パーセント</sup> 100% ではありません。よく見ると・・・<sup>み</sup>麦が<sup>むぎ</sup>入っ  
 ています。わずかに<sup>パーセント</sup> 5% の<sup>むぎ</sup>麦ですが、<sup>な</sup>みなさんの<sup>なか</sup>お腹の<sup>ちょうし</sup>調子を

<sup>ととの</sup>整え、<sup>えいよう</sup>栄養も<sup>ほきゆう</sup>補給してくれる<sup>つよ</sup>強い<sup>みかた</sup>味方ですよ。

<sup>しろ</sup>白い<sup>はん</sup>ごはんは<sup>にがて</sup>苦手・・・という人は、<sup>ひと</sup>まだ<sup>ほんとう</sup>ごはんの<sup>ほんとう</sup>本当の<sup>おい</sup>おい  
<sup>し</sup>しさを知らないの<sup>くち</sup>の<sup>なか</sup>口の中

ドロドロになるまでかんで  
 みてください。

きっと<sup>はっけん</sup>発見がありますよ。

ごはん      ぎゅうにゅう  
 あつあげのにくみそあんかけ  
 キムチあえ      ふぶきじる

