

Welcome to our lunch room



らんちたいは 2007



Eating will become more interesting, if you know something about what you eat.

きょう きいろ め あざ
今日は黄色が目にも鮮やかな

『きびごはん』です。お米に混ぜ

込んで炊いた“もちきび”は、

昔話「桃太郎」にも「きび

団子」として登場するように、昔から

人々に親しまれてきた「雑穀」のひとつで、

独特のぷちっとした食感とほのかな甘味を

持っています。雑穀の中では食べやすい・・・

と言われていますがいかがですか？



きびごはん
ぎゅうにゅう
わふうハンバーグ
アスパラサラダ
だいこんのみそしる



ふだん 食べている白米に比べて食物せんい

やカルシウムが多く、リンやカリウム、亜鉛

といったミネラルも多いので、普通に食べる

だけで元気が倍増しますよ。暑さに向かって、

しっかりと強い体を作りましょう。

意外と知られていませんが、国内収穫量

の第1位はなんと長野県だそうです。収穫前の穂が稲と

似ているので稲きびともいわれているそうですよ。