

令和7年10月15日 水曜日

古代米



★ほうれんそうのおひたし

★さごちの照り焼き

★古代米ごはん

★豚汁

☺八王子産こまつな、だいこん、ながねぎ使用

★牛乳

令和7年10月15日 水曜日



古代米



古代米とは、私たちの祖先が古くから栽培してきたお米のことです。お米の表面に色がついている赤米、黒米、緑米などの種類があります。

今日は白米に赤米を入れて炊きました。赤米は縄文時代に日本に初めて伝わったお米の品種といわれています。古代米は、白米より栄養がたっぷり含まれていて、お腹の調子を整える**食物繊維**や体の疲れをとる**ビタミンB1**が特に多いです！

