

# 11月8日(金)

麦ご飯  
大豆コロッケ  
ごまおひたし  
大根の味噌汁  
牛乳

## 押し麦

給食では、ごはんに度々混ぜてある「押し麦」ですが、どのような雑穀か知っていますか？押し麦は「大麦」をローラーで押しつぶす加工をしたものです。では問題！なぜ、大麦をわざわざつぶすのでしょうか？

- ①水分を吸収しやすくするため
- ②栄養価を吸収しやすくするため
- ③消化を良くするため

正解は、①②③全てです！大麦はビタミンB群が多く体の疲れをとる効果や、食物繊維が豊富なことから、お腹の調子を整える働きがあります。

じゃがいも : 北海道  
にんじん : 北海道  
玉ねぎ : 北海道  
ピーマン : 茨城  
もやし : 栃木  
こまつな : 東京  
だいこん : 茨城  
長ねぎ : 青森  
豚肉 : 千葉  
わかめ : 岩手