

1年生考案メニュー③



メニュー

黒米いもご飯、さんまのかば焼き、ごぼうサラダ、味噌けんちん汁、牛乳

今日の献立は、1学年の生徒が家庭科の授業の中で、一生懸命考えた献立です。工夫した点は、栄養バランスや彩りを考えながら献立を立てたことと、旬の食材を入れたことです。

黒米は、稲の背丈が1.5m以上になるため倒れやすく、収穫量は一般の精白米に比べて少ないです。しかし、生命力が強く、荒れ地で無肥料・無農薬のなかでも育ち、干ばつや冷害にも強いことが特徴です。

黒米にはアントシアニンという色素を含み、目の疲れや病気を予防する働きがあります。また、消化しやすいため、食欲不振の時でも食べることができるとともに、胃腸を丈夫にする効果もあります。