

2016/04/25

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、古代米ごはん、若竹うどん、ひじきの炒め煮



古代米ごはん



ひじきの炒め煮

今日のご飯は『古代米』を一緒に入れて炊いているのでこのような色が付いています。

古代米は稲の原種である野性稲の特徴を受け継いでいる米(稲)のことです。古代米は、一般に生命力が極めて強く、荒れ地でも丈夫に育ち、干ばつ・冷水などにも強い性質をもちますが、米の性質にばらつきがあったり、収穫量が少なく、草丈が高いため栽培しにくいなどの理由でほとんど栽培されなくなっていました。最近、白米に比べてタンパク質やビタミン、ミネラルを多く含むということが明らかになり、健康食として話題を集めるようになりました。古代米には「黒米」「赤米」「緑米」などがあります。



黒米

赤米

緑米

「黒米」はアントシアニン系の紫黒色色素を含み、視力増強や肝機能の強化の作用があるとされます。
「赤米」はタンニン系の赤色色素を含んでおり、血圧を低下させる薬理効果があるとされています。
「緑米」は穂は黒ですが、米は葉緑素が多くあるので緑色をしています。亜鉛、マグネシウム、繊維質も豊富で血液浄化や精神安定などにも効果があるといわれています。