

令和7年10月23日の給食



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。
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。



★ ほうれんそうのおひたし

★ 牛乳

★ 果物(菊花みかん)

★ さごちの照り焼き

★ けんちん汁

☺ 八王子産こまつな、
だいこん、ながねぎ使用

★ 古代米ごはん

確かに
赤・黒・



古代米は、
栄養も豊富
なんだって



* 赤 米 *

赤米は、縄文時代に日本に初めて伝わったお米の品種と言われています。米粒だけでなく、稲穂も赤い色をしています。

* 黒 米 *

黒米は、白米に混ぜて炊くときれいな紫色になります。

米粒だけでなく、稲穂も黒い色をしています。



白米に
赤米を入れて
炊きました

古代米の栄養

古代米は、白米よりも栄養たっぷり！

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
多く含まれています。

