



# 今日の給食

4月15日(月)



## 入学・進級お祝い給食

入学式など人生の節目によく作られるのがお赤飯です。今日は、お赤飯と同じ赤いご飯の「古代米ごはん」を炊きました。

古代米とは、昔のイネが持っていたのではないかと考えられる特徴があるイネの品種です。日本では、赤米や黒米などが古代米とよばれています。色素の成分は、赤米に含まれるタンニンも、黒米に含まれるアントシアニンもポリフェノールの一種で、健康を保つ働きがあるそうです。日本で食べられている白米は、もともと赤米から生まれたものです。はじめて日本に伝えられたお米は色のついた赤米や黒米だったといわれます。米を赤くする遺伝子が突然変異でなくなって、白米が生まれました。赤米のタンニンには、しゅみがあるため、白米の方が好まれ育てられるようになりました。米はとても貴重だったので、特別な日にだけ食べました。この記憶が赤飯に受け継がれているのかもしれませんが。

デザートは入学、進級をお祝いして、いちごのジュレがつきます！甘ずっぱい、いちごのデザートを味わってくださいね！

