

献立ひとくちメモ

9月3日(木)

〈麦ごはん〉

今日のご飯には、「押し麦」を
混ぜて炊いています。



押し麦とは、大麦の加工品で、大麦をローラーで押しつぶして、水を吸いやすくしたり、消化を良くしたりしたものです。食物繊維やカルシウムが豊富で、特に食物繊維は、白米の24倍含まれています。

〈はりはりみそ汁〉

はりはりみそ汁の「はりはり」は、水菜が入っていることを指しています。水菜のしゃきしゃきした食感や、みずみずしい見た目から、水菜を入れた鍋や汁を「はりはり」と呼ぶようになったそうです。

