

学校給食で

お祝いに

* お赤飯を
食べましょう!

(創立記念日、市政の日など)



お赤飯は驚くべきパワーを秘めています

お赤飯の歴史

お赤飯のルーツは、中国大陸から日本に
はじめて伝わったお米「赤米」です。
今から2500年ごろ前だといわれています。



お赤飯といえば、今はお祝い事のときに食べますが、もともとは
悪いことが起きたときに、悪いものを取りのぞくために食べていました。
しかし、今は子供の健やかな成長を祝うときや、人生の節目、将来の幸せを
祈る行事にかかせない食べものが「お赤飯」となりました。

お赤飯はいつ食べるの？



それはね… **創立記念日!** 他にもどのようなお祝いがあるのか調べてみましょう!



赤ちゃんが
生まれたとき



節句



七五三



入学式



卒業式



成人式



結婚式



出産祝い

- 還暦祝い (60歳)
- 古希祝い (70歳)
- 喜寿祝い (77歳)
- 米寿祝い (88歳)
- 白寿祝い (99歳)

あと、みんなが住んでいる町の誕生日ってあるのかな?

便利なお赤飯 = アルファ化赤飯



通常、お赤飯はもち米を小豆またはささげの煮汁に1晩つけ、翌日、蒸して
作ります。手間ひまかけたお赤飯はおいしいのですが、蒸し器で作るので大量
に作るのは大変です。そこで、大量炊飯をする学校給食ではアルファ化赤飯
という便利なお赤飯があります。アルファ化赤飯は
炊飯器、釜で簡単に炊飯することができます。



お赤飯に入っている「小豆」のパワー

小豆は古くから体に良い栄養素がたくさん含まれているといわれ、薬として利用されていました。
実際に、小豆に含まれているポリフェノールには、体に悪いもの(活性酸素)を取りのぞく力があります。
他にもミネラル成分の「カリウム」や、元気の素といわれる「ビタミンB₁」もたくさん含まれています。

お赤飯には、体に悪いものを取りのぞく力があるんですね。
実は小豆のほかに、ほとんどの赤い色の野菜や果物にもポリフェノールが含ま
れています。赤い色の食べものにはどのようなものがあるのかを調べてみよう!

