

2月5日(木)給食通信



- ・ごはん
- ・厚焼きたまご
- ・小松菜のごま和え
- ・みそ汁
- ・牛乳

3-6年生

今日は、ごまのお話です。ごまは、アフリカ原産の食べ物です。ごまの香ばしい香りやうまみが好まれたので世界中に広まりました。日本でも、1500年ほど前の古墳時代から食べられていたそうです。また、ごまは種をまいてから1か月ほどで花がさき、その後に「実」がなります。この実の中にごまのつぶがたくさん入っています。熟すと、この実がさけて中に入っているごまのつぶがはじけて飛び出します。この様子がとびらを開けるときの「ひらけ！ごま！」という言葉の由来だそうです。ごまはカルシウムや鉄分などが豊富で大切な栄養源です。