

12月 18日（木）今日の盛り付け

大皿：^{さば}鯖のごま焼き
小松菜としらすの和え物

大碗：そばろごぼうごはん

小碗：じゃが芋とわかめの
みそ汁

トレイ：牛乳
みかん



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

ごま

ごまは一年草の植物で、私たちが食べている部分はごまの「種子」になります。熱帯アフリカが原産で、日本へは奈良時代に伝わったとされています。

黒ごまと白ごまは皮の色によって分けられていますが、栄養成分に違いはほぼありません。比べた時の違いとして挙げられるのは、黒ごまは皮の割合が若干多く、カルシウムが少し多いこと。また白ごまは脂質が若干多く、ごま油の原料となることがあります。

形がそのままのいりごまと、すりごま・練りごまも栄養成分は同じです。ただ、体に吸収される栄養はすりごまや練りごまの方が多いです。これは、ごまの皮が細かいほど体への吸収率が高くなる為で、練りごまが最も栄養が吸収されやすく、次いですりごま、いりごまの順で吸収されやすさが違います。

今日は鯖のごま焼きにいりごまが使われています。ごまは炒ったり焼くことで香ばしい香りが増し、食欲を増加させてくれます。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^♪