

1 月 13 日 (火) 今日の盛り付け

大皿：

鶏の竜田揚げサンド

ポテトのにんにくバター炒め

大碗：パスタ入りたまご

スープ

小碗：わかめのごま

ドレッシングサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

ごま



ごまは一年草の植物で、^{あれち}荒地でも育つ強い生命力を持っています。^{げんさんち}原産地はアフリカのサバンナ地帯だといわれています。^{ちたい}今を^{いま}遡ること約6,000年もの昔、^{さかのぼ}アフリカの人たちは砂漠に芽吹いた野生のごまを^{ねん}みつけ、^{さばく}食料として栽培できるように^{めふ}根気強く^{やせい}手を加えていきました。^{しょくりょう}^{さいばい}

^{こだい}古代エジプトでは、ごま^{あぶら}油が^{ねんりょう}燃料や^{こうりょう}香料、^{やくよう}薬用、ミイラ作りの^{づく}防腐剤としても^{ほうふざい}活用されました。^{かつよう}美女クレオパトラは、^{びじょ}若さを保つ^{わか}ビタミンEの^{たも}効果を知ってか、^{こうか}ボディオイルとしてごま油を^{あいう}愛用していたそうです。そのつややかな皮膚の^{ひふ}輝きには^{かがや}誰もが^{だれ}目を見張ったといひます。^め今日のサラダのドレッシングには^み沢山の^はごまを^{きょう}使用しています。^{しょう}

白ごまと黒ごま^{えいよう}で^{ちが}栄養の違いはほとんどありませんが、^か噛み潰しにくく丸飲みしてしまいやすい^{つぶ}普通の^{ふつう}いりごまよりも、すり潰されているすりごまの方が体に吸収されやすく、^{えいよう}効率よく^と栄養を摂ることができます。

今日のごまドレッシングサラダにはいりごまと、すりごまが入っていて、ごまの^{えいよう}栄養を多く^と摂ることができるのでしっかり食べましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪