

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。今を^{ちたい}遡ること約6,000年もの昔、アフリカの人たちは^{いま さかのほ}砂漠に芽吹いた野生のごまを^{ねん}みつけ、^{さばく め ぶ やせい}食料として栽培できるように^{しよくりょう}根気強く^{さいばい}手を加えていきました。

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

白ごまと黒ごまで^{えいよう}栄養の^{ちが}違いはほとんどありませんが、^{か つぶ}噛み潰しにくく丸飲みしてしまいやすい^{ふつう}普通の^{つぶ}いりごまよりも、すり潰されているすりごまの方が体に^{えいよう}吸収されやすく、^と効率よく^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(^_^)