

1月 31日 (金) 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。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^{いま}遡ること約6,000年もの昔、アフリカの人たちは砂漠に芽吹いた野生のごまを^{やせい}みつけ、^{しょくりょう}食料として栽培できるように^{こんきつよ}根気強く^{くわ}手を加えていきました。

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^{かつよう}活用されました。美女クレオパトラは、若さを保つビタミンEの効果を知ってか、ボディオイルとしてごま油を^{あいよう}愛用していたそうです。そのつややかな皮膚の^ひ輝きに^{かがや}は誰もが^{だれ}目を見張ったといひます。今日のごまの^{きょう}ドレッシングには沢山の^しごまを^{しょう}使用しています。

白ごまと黒ごまで^{えいよう}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^{ふつう}普通のいりごまよりも、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(^_^)