

稲中ランチタイム通信

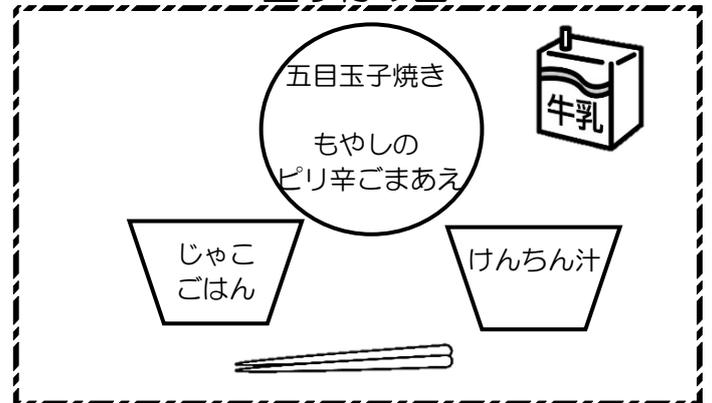
10月17日(木)

今日の献立

じゃこごはん
五目玉子焼き
もやしのピリ辛ごまあえ
けんちん汁
牛乳



盛り付け図



『ごま』について

ごまの歴史はとても古いです。紀元前3世紀の古代エジプトで、ごまが健康に良いため薬用に使われていたということが、象形文字で残されているそうです。日本でも縄文時代の遺跡からごまが出土しており、奈良時代にはごま油が作られていたようです。ごまの小さな粒には栄養が詰まっています！ビタミンEやカルシウム、鉄分が豊富に含まれ、またごまの油には血中コレステロールを下げたり、がんを予防する効果もあります。

先生からの食育コメント

クレオパトラも美と健康のためにごまを食べていたと伝えられています。ごまに含まれる「セサミン」という物質に抗酸化作用が強く、細胞の若返りが期待できるため、美容に良いと言われるのです。