

2016/07/06 NEW

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、中華スープ、チャプチェ、えだまめ



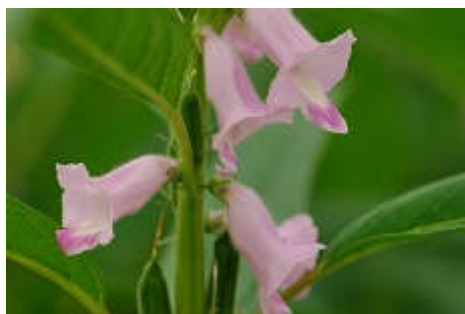
チャプチェ



えだまめ

いろいろな料理のアクセントになる『**ゴマ**』は紀元前 3500 年ころ、インドが栽培の発祥の地といわれています。

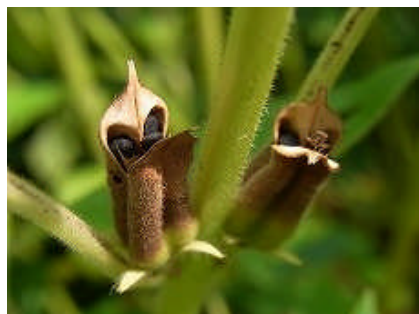
日本では奈良時代には畑で栽培し、ゴマを圧搾しゴマ油を作り食用油や燈油として使っていました。



ゴマの花



ゴマの実



乾燥したゴマ

ゴマは種子の外皮の色によって白ゴマ、黒ゴマ、金ゴマ(黄ゴマ、茶ゴマ)に分類されますが栄養価はほとんど差がありません。



白ゴマ



黒ゴマ



金ゴマ

ゴマにはカルシウム、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛などのミネラルが多く含まれ、骨粗鬆症の予防や貧血の改善に効果があります。また、抗酸化物質として働くセサミンが含まれており、活性酸素の生成を抑え、肝臓機能を強化し細胞の老化やがん化を抑制します。