

# きょう きゅうしょくひとくち 9/3(木) 今日の給食一口メモ

きょう  
今日のひとくちメモは、「ごま」についてです。

ごまは手軽な栄養源として親しまれています。昔から「不老長寿の薬」とも言われるほど栄養豊富な植物として知られています。ごまの脂質には、コレステロールの上昇や血圧を下げる作用があり、ごまの食物繊維は便秘予防に役立つそうです。

しかし、ごまの皮は硬く、そのまま食べても、ほとんど栄養が消化されません。

必ず炒って「いりごま」にしたものか、更にして「すりごま」にして食べるとよいとされています。給食でも、「いりごま」と「すりごま」を料理によって使い分けています。

今日の海藻サラダには「すりごま」がたくさん入っています。

ごまの風味を感じながら食べてください。



きょうの  
もりつけ



# きょう きゅうしょくひとくち 9/4(金) 今日の給食一口メモ

きょう  
今日のひとくちメモは、「このたべものなあに？」です。

これから、今日の給食に出ている食べ物についてヒントを出していきます。何の食べ物について説明をしているのか当ててください。それでは始めます。

ヒント①色は黄色です。 ヒント②育つ時は緑色の葉っぱに包まれています。

ヒント③葉っぱの外には、茶色のひげが、たくさん出ています。

ヒント④黄色の粒が、たくさん並んでいます。 ヒント⑤野菜として食べられます。

正解がわかりましたか。正解は「とうもろこし」のことです。茶色のひげの1本1本がとうもろこしの粒につながっています。

つまり、ひげが多いほど粒も多いということですね。

みなさんは、何粒あるか数えたことはありますか？

きょうの  
もりつけ

