

10/14(水)今日の給食一口メモ



今日のひとくちメモは、「いわし」についてです。

いわしは、古くから庶民の味として親しまれ、日本各地にある郷土料理にも多く使われている魚です。いわしには、血液をサラサラする効果や、記憶力を良くする働きのある栄養素がたくさん含まれています。また、小さい種類のいわしは骨ごと食べられるので、カルシウムもたくさんとることができます。

今日のいわしは骨ごとじっくりコトコト煮込んであるので骨まで食べられます。丸ごと食べてみましょう。



きょうのもりつけ

10/15(木)今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「ごま」についてです。

みなさんは「開けゴマ！」というおまじないの言葉を聞いたことがありますか。アラビアンナイトの中の「アリババと40人の盗賊」というお話では、秘密のおまじないの「開けゴマ！」という言葉が唱えられ、宝物がいっぱい入った洞穴の扉が開きます。では、なぜ1200年近く前のアラブの物語の中に、おまじないの言葉として「ごま」が登場したのでしょうか？それは、砂漠では、「ごま」は大切な食べ物だからです。アラブは砂漠の土地です。

小さな小さなごまですが、その半分は脂肪でできています。

脂肪は少しの量でもたくさんのエネルギーを出します。

砂漠を旅するスタミナをつけるのに、

軽くて持ち運びもよいごまはちょうどよかったと

いうことですね。



きょうのもりつけ



出典：「たべもの・栄養なるほどクイズ」
東山書房