

R5年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

10回目：10月18日 《ごま》

ゴマはたんぱく質やビタミン類、カルシウムや鉄分など、たくさんの栄養が小さな粒に詰まっている優れた健康食品で、栄養素のひとつ「セサミン」はコレステロール値を低下させる効果があります。国内の主な生産地は鹿児島県・茨城県・沖縄県で、鹿児島県の喜界島ではゴマの収穫後たくさんのゴマが天日干しされるため、栽培農家周辺では「セサミストリート」と呼ばれる道がその時期にできます。

白ごま、黒ごま、金ごま、すりごま、ねりごま、ごま油など、ひと口にごまといってもいろいろな種類があります。日本で流通しているごまの99.9%が海外からの輸入品で国内で製造されているのはわずか0.1%です。



ごまの実



今日のレシピ 【ほうれん草のごま和え】

ほうれん草・・・120g
もやし・・・1袋
キャベツ・・・40g
ハム・・・2枚
すりごま・・・8g
しょう油・・・4g
砂糖・・・6g

ほうれん草はボイルして流水にとる。
キャベツはざく切りにしてボイルする。
もやしは洗ってボイルする。
ハムは千切りにする。
調味料を合わせて、水気をしぼった食材と合わせる。

*給食では衛生面に配慮してハムも調味料も加熱します。