

献立ひとくちメモ

10月12日(月)



ごまのお話です。

問題です。ごまはどこで生まれて、日本にやってきたのでしょうか。

①アフリカ ②中国 ③インドネシア

答えは…①のアフリカです。アフリカから中国、そして日本に伝わりました。ごまの故郷は、アフリカのサバンナ地帯で、エジプトのナイル川流域では、紀元前3000年以上前にすでに栽培されていたといわれています。

ごまは脂質が半分を占めますが、この脂質は体によい脂質で、私たちの成長に必要です。また、たんぱく質も多く、大豆と同じ栄養価をもっていたり、「若返りのビタミン」と呼ばれる肌を健康にするビタミンEも豊富で、健康食材として世界で注目されています。