

# 献立ひとくちメモ

11月5日(金)



ごまのお話です。

ごまはどこで生まれて、日本にやってきたか皆さんは知っていますか？ごまは、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ます。また、「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も豊富です。