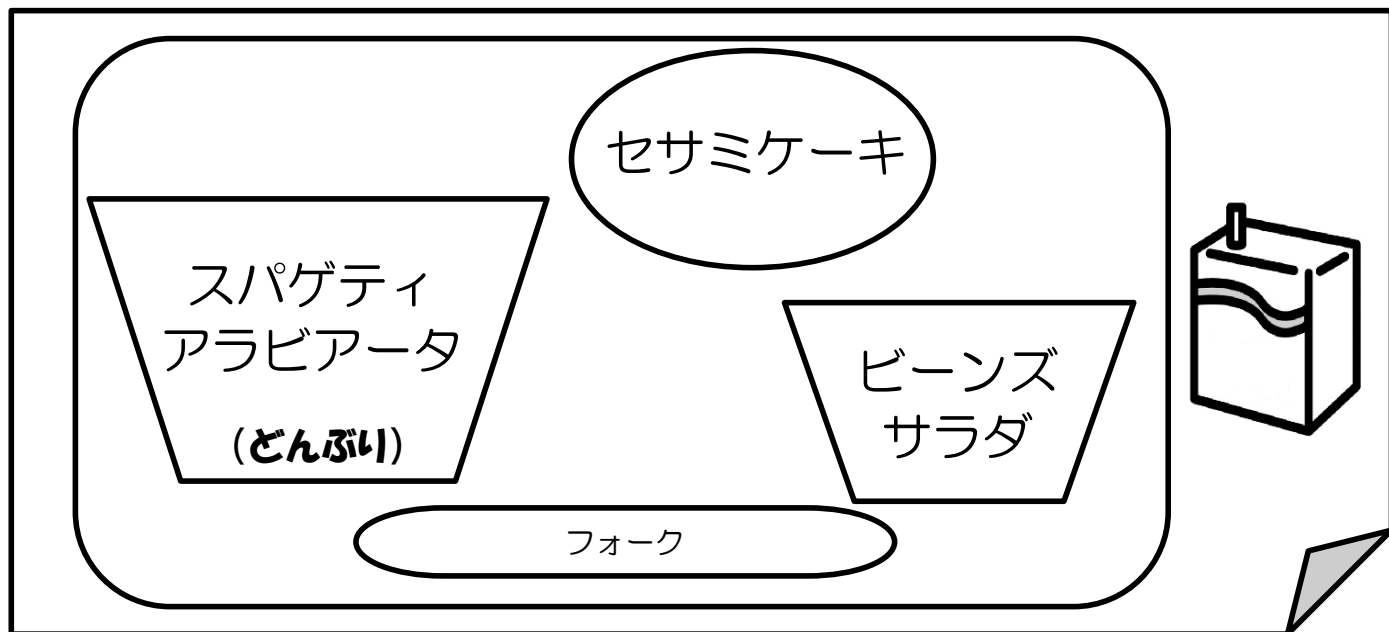


9月3日(木)

もいもい★つうしん

【昨日の残菜】 カレーライス(11人分)、海藻サラダ(47人分)、
ぶどう(31粒)、牛乳(80本)



今日は、今が旬の「ごま」についてお話をします。栄養の知識がなかった時代から、ごまは、体によいと知られていました。ごまには、血液をきれいにする働きがある脂質や、みなさんの体の成長を助ける鉄分やカルシウムなど、様々な栄養素が含まれています。

～もいもいクイズ～

ごまは、どのくらい日本で栽培されるでしょう？

- ①0.1% ②1% ③10%

答えは…①の0.1%です。

ごまは、みんなが食べる分のほとんどを外国からの輸入に頼っている食べ物です。国内では鹿児島など一部でしか栽培されていません