

3月22日(火)

ご飯

魚の薬味揚げ

切り干し大根のごまあえ

かきたま汁

牛乳

ごま 開けごま！」と言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でアリババと40人の盗賊がひみつのおまじないの「開けごま！」という言葉を唱えると、宝物のいっぱい入った洞窟のとびらが開くのです。どうして1200年前のアラブの物語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。砂漠ではビタミンやミネラル・たんぱく質・脂肪など必要な栄養がギュッとつまったスタミナ食品であるごまは、大切なたべものでした。日本では仙人の食べる不老長寿の食べ物とされてきました。昔から、「ごまを1日3粒食べれば頭が良くなる」と言われてきました。ごまには記憶に関わるレシチンや頭の細胞が古くなることを防ぐセサミノールという油やビタミンE、集中力を高めるカルシウムが含まれているからです。

にんじん
しょうが
長ねぎ
にんにく
こまつな
さば
たまご

：徳島
：高知
：青森
：青森
：埼玉
：宮崎
：青森