

豆腐のごまみそ汁 ~ごま~

令和 4 年 10 月 25 日
北空知圏学校給食センター

今日の給食は、豆腐のごまみそ汁です。みそ汁の中に、すりごまが入っています。ごまは「ごまかす」の語源になっています。江戸時代、「胡麻胴乱」というお菓子がありました。小麦粉にごまを混ぜて焼き、大きくふくらませたもので、中身は空っぽの焼き菓子です。このことから、見かけはよいけれど中身の無いものを「胡麻菓子」といい、やがて「誤魔化す」というようになったそうです。ごまは古くから栄養満点の食べ物として知られ、小さい粒にエネルギーとなる脂質のほか、たんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミンB群も豊富です。



ごまの花

ラッパのような形をした花は葉のつけ根から咲き、花の色は、白、ピンク、紫などがあります。



さく巢

花が落ちた後、30~40日で種子がぎゅーとつまった「さく巢」ができ、成熟し乾燥すると、パツリと開き粒がポロポロと、飛び出していきます。この粒がごまになります。

