

ごま



令和3年6月11日
北空知圏学校給食センター

今日の給食は「ごまあえ」です。ごまは種の部分を食べる食べ物で、栄養の宝庫です。ごまは、世界中の人たちに「体によい食べ物」とされ、中国では薬として使われています。

「ひらけごま！」の由来

ごまは、種をまいてから30日ほどで花が咲き、「さく果」という実をつけます。さく果の中は4~8つの部屋に分かれています。この部屋のことを「室」といい、9~20粒の種(ごま)が入っています。熟すと、さく果が裂け、中から種のごまが勢いよく飛び出す様子から、「ひらけごま!」という呪文が生まれたという一説があります。

