



ごまは、<sup>さばく</sup>砂漠でも立派に育つ<sup>きょうい</sup>驚異の生命力を持っています。荒れ地でも栽培でき、「<sup>ひで</sup>日照りにごまの不作なし」という言葉があるほどです。

<sup>み</sup>実は縦にやや長い形で、**秋**になって**熟してくると自然に裂けます**。  
そこから**出てきた種**、これが私たちが食べている“ごま”です。皮をむいた種の中には油が含まれていて、これが“ごま油”のもとになります。

一粒は小さくても、**カルシウム・マグネシウム・<sup>えいよう</sup>鉄分**など多くの**栄養**を含み、**美容にも効果的**です。



## 給食室の様子



ごまを煎ってすり、生地に加え、成型。箸で輪っかを広げながらじっくりと揚げ、きな粉をかけてできあがり♪

今日は大変なドーナツ作りでしたが、調理員さんのみごとな連携プレーで仕上がりました。