

# 11月27日(水)

ご飯  
肉豆腐  
野菜のごまみそ和え  
みかん・牛乳

## ごま

ごまは、熱帯アフリカのサバンナが原産の種実類です。サバンナからインドへ伝わり、インドシナ半島から中国を経て、縄文時代になると日本に伝わったそうです。日本ではごまの生産はほとんどしておらず、自給率はおよそ0.02%です。国産のごまは主に三重県や鹿児島県で栽培されています。日本で消費するごまの大半は、アフリカ大陸や中南米から輸入をしています。自給率の低さは、栽培に関わる様々な行程で機械化が進んでいないことや、収穫の手間などが要因と考えられています。

玉ねぎ : 北海道  
長ねぎ : 群馬  
こまつな : 埼玉  
じゃがいも : 北海道  
にんじん : 千葉  
もやし : 栃木  
みかん : 愛知  
豚肉 : 群馬  
しらたき : 群馬