

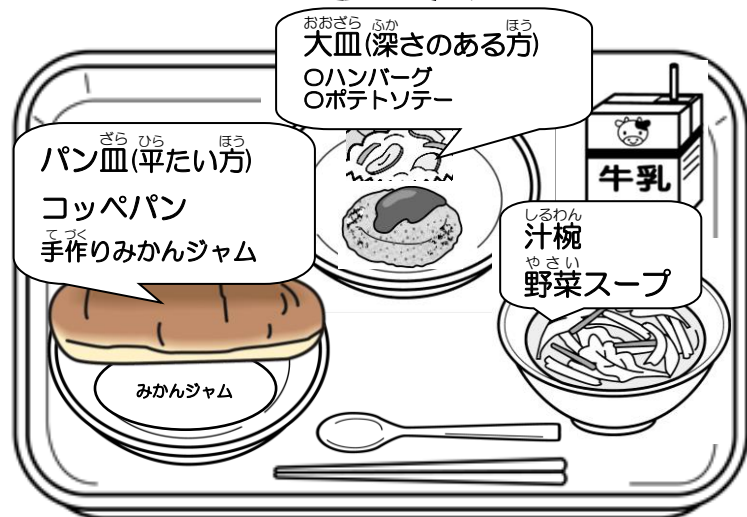


きゅうしょくニュース

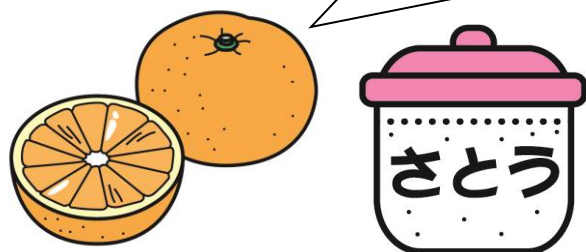


れいわ ねん がつ にちすいようび
令和6年12月18日水曜日

れきし ジャムの歴史



「JAM」とは、英語で「押しつぶす」「つめこむ」という意味があります。果物をつぶして煮込むことで、果物の栄養がぎゅっとつめこまれています。長時間加熱して作るため、果物のもつビタミンCは壊れてしまっていますが、他の栄養素はほとんど残ったまま、ぎゅっと濃縮され、体への吸収も良くなります。砂糖を使っているぶん、エネルギーも高いですが、上手に生活に取り入れたいですね♪



ジャムは、今より1万年から1万5千年くらい前に生まれました。人類最古の保存食品ともいわれています。はちみつを使って果物を煮たのが始まりだそうです。日本における最初のジャムは、16世紀後半、宣教師によってもたらされたとされています。企業としては明治10年(1877年)に、長野県で缶詰のいちごジャムが販売されたのが始まりです。今でも長野県は、ジャム作りが盛んです。

ここでクイズです。ジャムを作るときに、ほんの少し入れるとおいしくなるものは、次のうちどれでしょうか？

①塩 ②しょうゆ ③レモン汁 …答えは、③レモン汁です。

レモン汁などの酸性のものが入ると、ドロリとしたジャムっぽさがでます。今日は、みかんを使った手作りのジャムです♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

牛乳 人参 セロリ 船橋市産→小松菜 キャベツ

