

5月29日(水) 朝礼のお話

5月29日、今日は「蒟蒻の日」

今日、5月29日はある食べ物の記念日、つまり「蒟蒻の日」です。「蒟蒻」これ読めますか？この字は「こんにゃく」と読みます。と言うわけで、今日はこんにゃくの日。今日のお話はこんにゃくについてです。

まず、皆さんはこんにゃくが何から作られているか知っていますか？豆腐が大豆と言う豆から作られていることは知っている人も多いと思います。でもこんにゃくの材料を知っている人は少ないのではないかと思います。こんにゃくの材料はおイモです。おイモと言っても皆さんの知っているジャガイモやサツマイモではなく、コンニャクイモと言うおイモから作られます。コンニャクイモなんて八百屋さんでもスーパーでもみたことありませんね。それもそのはず、このコンニャクイモは普通に煮たり焼いたりしただけでは食べられないおイモです。食べられないどころかシュウ酸カルシウムという人間や動物にとって毒になる成分が入っています。昔の本には「ネズミが食べると死んでしまう」と書かれているほどです。

そんなおイモならふつうは誰も食べずに終わっていたはずですが、昔の人はこんなおイモでもおいしく食べる方法を見つけ出しました。人間はすごいですね。

こんにゃくはもともとお隣の中国で発明されました。とても古い時代に日本にも伝えられて今では日本中で普通に売っていて普通に食べる食品です。でも現在の世界を見てみるとこんにゃくを食べるのは日本以外では中国のほんの一部の地域だけだそうですから、こんにゃくはとても日本的な食べ物ということになります。

こんにゃくはそのほとんどが水でできています。残りの栄養分はグルコマンナンという食物繊維だそうです。食物繊維ですからお腹の調子を整えてお腹をスッキリさせる効果があります。カロリーがほとんどない食べ物ですから、ダイエット食品としても注目されています。こんにゃくはなかなか優れた食べ物ですね。

さて最後にクイズです。今日の給食ではこんにゃくを使ったメニューがあります。今日の給食に使われるこんにゃくは皆さんもよくお店で見る黒いつぶつぶの入ったこんにゃくです。そこで問題です。今日のこんにゃくに入っている黒いつぶつぶは何でしょう？今日の給食を食べながら考えてみてください。

今日はこんにゃくのお話をしました。今年の朝礼では何回か今日のように食べ物のお話をしたいと思っています。今日も最後まで一生懸命聴いてくれてありがとうございました。