

食育ニュース

1月20日(月)

キャベツのごま^あ和え

おしょうゆを
まぜましょう。

さばの味噌^{みそに}煮

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

はん
ご飯

かきたま汁^{じる}

飯椀

ごまは、^{さばく}砂漠でも立派に育つ^{きょうい}驚異の生命力を持っています。荒れ地でも栽培でき、「^{ひで}日照りにごまの不作なし」という言葉があるほどです。実は縦に^みやや長い形で、秋になって^さ熟してくると自然に裂けます。そこから^さ出てきた種、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・鉄分など^{えいよう}多くの栄養を含み、美容にも効果的です。



給食室の様子



キャベツ



こまつな

とろみのついたかきたま汁で、体を温めましょう。

