

食育ニュース

5月14日(金)

キャベツのごま^あ和え

だし^{しょうゆ}を
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

さかな^や
魚のマヨネーズ焼き

副菜皿

はん
ご飯

とんじる
豚汁

飯椀

クイズ

Q. **ごま属の植物は、何種類**あるでしょうか？



(答えは一番下に記載)

ごまの歴史は、6千年以上にもなるといわれています。私たちの祖先があれこれ食べ比べをした結果、ようやくおいしい食用ごまを発見したそうです。

給食室の様子

マヨネーズにスライスした玉ねぎと、隠し味の白みそ・洋からしを加え、白身魚の上にぬって焼き上げました。



クイズの答え...45種類〔その内、食用になる栽培ごまはひとつだけ(セサミンディカム)で、他の全ては野生ごまです。〕