

# 食育ニュース

5月14日(金)

キャベツのごま<sup>あ</sup>和え

だし<sup>しょうゆ</sup>を  
まぜましょう。

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

さかな<sup>や</sup>  
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。〕