

# いただきます

おたよりや献立表はHPでも  
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



## 今月の食育コラム からし

からしは、アブラナ科の植物であるからし菜の種子を原料とした香辛料です。からしの辛味は、種子そのものにあります。種子をすりつぶして水で溶いた際に酵素反応により生じます。辛味成分はアリレイソチオシアネートと呼ばれ、強い殺菌作用や抗酸化作用があります。

からし菜は品種の違いにより、日本では「和からし」と「洋からし」に区別されます。和からしは室町時代頃から薬味として使用されるようになったと言われていて、辛味が強く、おでんや和え物など和食によく合います。洋からしはマスタードと呼ばれ、マイルドな辛味が特徴で、洋食によく合います。



あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。みなさんは何か今年の目標を立てましたか？目標を達成するには、なんといっても自分自身が健康でいることが大切です。バランスよく食べて、健康を管理をし、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

年間テーマ：日本の調味料ずかん  
作成：大崎市学校栄養士会

## 1月の行事&記念日 3 択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、  
どんな願いがこめられている？

- ① 知識が身に  
つくように ② 恋がうまく  
いくように ③ 長生きできる  
ように



1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草  
の中で、スズシロとは何のこと？

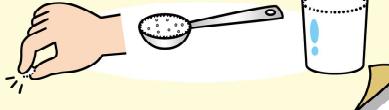
- ① かぶ ② 大根 ③ れんこん



1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

- ① 2本の指で ② 小さじ1ぱい ③ コップ1ぱい  
つまんだ量



1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って  
作るおかゆには何を入れる？

- ① たまご ② 梅干し ③ あずき



1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習がある  
この日は、何といわれている？

- ① 空正月 ② 骨正月 ③ 盆正月



1/24～30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として  
伝わるのはどのメニュー？

- ① カレーライス ② おにぎり、  
焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、  
トマトシチュー



こたえ

Q1=① [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]

Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]