

いただきます



給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和8年3月

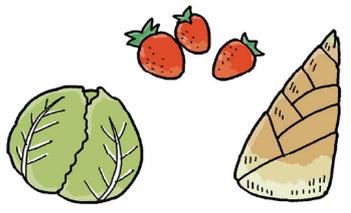
給食の時間を振り返ろう

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⇒



できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 

今月の食育コラム

七味(しちみ)

七味 は7つの香辛料が使われている調味料でそばやうどん、豚汁、鍋物など様々な料理の薬味として使われています。代表的な7つの香辛料の特徴として、

- ①赤唐辛子: 辛味のベースになります。
- ②山椒: しびれるような辛さと香りが特徴。
- ③胡麻: 香ばしさがあって胡麻に含まれる油分が辛みを和らげます。
- ④陳皮(ちんぴ): みかんの皮を乾燥させたもので、柑橘系の香りと苦味があります。
- ⑤青のり: 海藻の磯の香りが特徴。
- ⑥けしの実: 木の实のような風味を加えます。
- ⑦生姜: 辛味成分に体を温める働きがあります。

一味(いちみ) は赤唐辛子だけを粉末にしたものなのでより辛味が強いです。

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

ひな祭りの色



イラスト出典元: 月刊学校給食(全国学校給食協会)新食育ブック②, 食事マナーと環境(少年写真新聞社)
※この紙面内のイラストは転載禁止です。