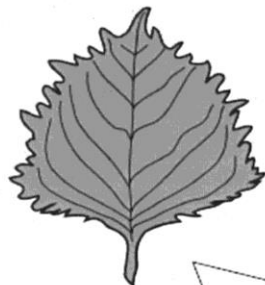


6月26日(火)

しそ



ぎゅう 牛 ひじきそぼろには、  
しそが入っています。

しそには、葉が緑色の青ジソ  
と紫色の赤ジソがあります。  
今日の給食に使われている  
のは青ジソです。しその葉には、  
カルシウムやカロテンなどの栄  
養素が含まれています。

しその香りには、食欲を増す働きがあります。

きょうのこんだて

さごしのしおやき  
みそしる  
ぎゅうひじきそぼろ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、さとう、 ごはん
あか	(おもにからだをつくる) さごし、とうふ、ぎゅうひきに あかみそ、しろみそ、だしこんぶ けずりぶし、ひじき ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、たまねぎ、もやし にんじん、オクラ、しそ

クイズ18

さごしは成長するにつれて、よび名が変わる「出世魚」といわれる  
魚です。さらに成長すると何とよばれるでしょうか。

- ① さめ ② さんま ③ さわら

## 一口メモ

○今日の副菜は「牛ひじきそぼろ」です。

牛ひき肉とひじきをいためて、あまからく味つけ  
して、青じそを加えて風味を増しています。

ごはんにもよく合う一品です。

しそは、シソ科の1年草である。葉も実も香りが  
よく、古くから日本料理の香りづけとして用いられてきた。

しそには葉が緑色の青ジソと、紫色の赤ジソがあります。

赤ジソは梅ぼしを作るときの色づけに使われることが多いです。

しその香り成分には、胃の働きをよくして食をよく増すはたらきや、防腐作用や  
食中毒の予防にも効果があります。

○主菜は、「さごしの塩やき」です。さごしは、

さわらという魚のおさないときの呼び方です。

大きくなるにつれて呼び名が、変わる魚のこと

を出世魚といいます。さごしのほかには、ぶりも  
出世魚です。



青じそ



さごし

オクラ	高知県	しそ	愛知県	キャベツ	茨城県
たまねぎ	佐賀県	にんじん	徳島県	もやし(細)	ミャンマー(工場:岐阜)

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③