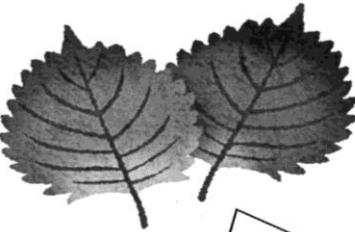


10月4日(金)

あか 赤じそ

赤じそは、さわやかな香り
があり、こい赤紫色をして
います。
○赤じそは、梅干しの色づけ
や、しそジュースなどによく使
われます。



きゅうしょく あじ
給食では味つけして
かんそう つか
乾燥させたものを使って
います。

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、 こんぶ（ふんまつ）、 きざみのり、うすあけ、 みそ、こんぶ、けずりぶし
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) こぼう、にんじん、むきえだまめ、 もやし、あおねぎ、しめじ、 キャベツ

クイズ4 「きんぴら」という料理の名前に関する、人物はだれでしょうか。

①うらしまたろう ②きんたろう ③ももたろう

一口メモ

○ きょうふくさいあか
○ 今日は「キャベツの赤じそえ」です。
あかじょうもんじだいいせきはっけん
赤じそは、縄文時代の遺跡からたねが発見されたほど、
にほんふるりょう
日本では古くから利用されていました。

しそは、さわやかな香りをもつ香味野菜です。
葉が赤むらさき色の赤じそと葉がみどり色の青じそが
あります。青じそは、「大葉」ともいいます。

あか **いろ** **つか**
赤じそは、うめぼしをつけるときの色づけとして使われた
り、しそジュースなどに使われます。

青じそは、さしみのツマ、てんぷら、パスタなどにもつかってください。

使われています。
きゅうしょく あか かんそう あじ つか
給食では、赤じそを乾燥させて味つけしたものを使って

います。



えごま

しそのなかまです。
えごま油は、えごまの
たねからしぼった油です。

にんじん	北海道	キャベツ	長野県	青ねぎ	徳島県
じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県	しめじ	長野県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え・②