

10月4日 (金)

あか

赤じそ

あか
○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。

あか
○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。



あじ
給食では味つけて
乾燥させたものを使って
います。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぎゅうにくのきんぴらちらし
みそしる
キャベツのあかじそあえ

| | |
|-----|--|
| 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、うすあげ、 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) ごぼう、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係する、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
○今日の副菜は「キャベツの赤じそあえ」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 りよう
日本では古くから利用されていました。

かお こうみやさい
しそは、さわやかな香りをもつ香味野菜です。

は あか いろ あか は いろ あお
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
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。

あお
青じそは、さしみのツマ、てんぷら、パスタなどにも
つか
使われています。

きゅうしよく 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。

かんこく や にく た
○韓国の焼き肉などでよく食べられているえごまも



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。



赤じそ



青じそ



給食の赤じそ

| | | | | | |
|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| 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