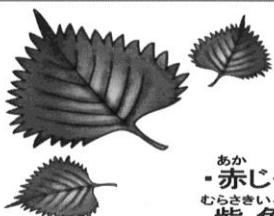


6月26日(金)

あか
赤じそ

あか
・赤じそは、さわやかな香りがあり、こい赤
むらさきいろ
紫色をしています。

あか
・赤じそは、おもに梅干しの色づけや、しそジュースな
うめぼ
つか
どに使われます。

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。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくとやさいのいためもの
みそしる
キャベツのあじそあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、じゃがいも、あぶら
あ か	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、あかみそ、しろみそ わかめ、けずりぶし、だしこんぶ
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる ピーマン、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ

クイズ20 赤じそのはん(たくさんとれる時期)はいつでしょうか。
①夏 ②秋 ③冬

一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「ごはん」です。食後は、ていねいに歯をみがきましょう。

○今日の副菜は「キャベツの赤じそあえ」です。赤じそは、今から1万年ほど前の縄文時代の遺跡からタネが発見されています。むかしから利用されている野菜です。しそには、葉が緑色の青じそと赤むらさき色の赤じそがあります。青じそは、今月18日の給食の「牛ひじきそぼろ」に使いました。今日は赤じそを乾燥して味つけしたものを使っています。

給食で使う赤じそ



今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



青じそ



赤じそ



にんじん	長崎県	たまねぎ	愛媛県	ピーマン	大分県
じゃがいも	長崎県	キャベツ	長野県	もやし	ミャンマー(工場:岡山)

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①