

## 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  
どに使われます。

きゅうしよく  
・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  
キャベツのあかじそあえ

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 赤じそのしゅん(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

こんしゅう は くち けんこうきょうちようしゅうかん きゅうしよくじかん  
○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむ  
かむメニューを担当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。

今週は、「歯と口  
の健康強調週間」  
です。



きょう ふくさい あか あか  
○今日の副菜は「キャベツの赤じそあえ」です。赤じそは、  
いま まんねん まえ じょうもんじだい いせき はつけん  
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  
ぎゅう つか  
「牛ひじきそばろ」に使いました。  
きょう あか かんそう あじ  
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。

青じそ



赤じそ



給食で使う赤じそ



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	ミヤンマー(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