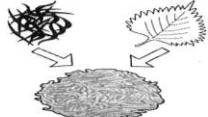


6月18日(金)

牛ひじきそぼろ



牛ひじきそぼろは、牛ひき肉と
ひじきをいため、甘辛く味つけし、青
じそを加えて風味を増しています。

青じその香りには、食欲を増す働きがあります。
ひじきと青じそを使うことで、カルシウムや食物せん
いをとることができます。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
さごしのしおやき
みそしる
ぎゅうひじきそぼろ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん さとう、あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さごし ぎゅうひじきにく、ひじき あかもそ、しろみそ だしこんぶ、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 たまねぎ、キャベツ にんじん、しそ

クイズ14 給食に出るごはんによく合うおかずは、どれでしょうか。

- ① べにざけそぼろ ② なめたけ ③ いかのしおから

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

一口メモ

○なかよし畑で栽培している野菜もだんだんと大きくなっています。

なにわの伝統野菜のとりかいなす、2年生のなんばねぎの
写真です。今日2年生となんばねぎを収穫します。



とりかいなす



ピーマン



○今日の副菜は「牛ひじきそぼろ」です。牛ひき肉と

たっぷりの湯でもどしたひじきをいためて、
あまからく味つけし、細かく切った青じそを
入れて風味をプラスしました。ごはんによく
合う一品です。青じそのかおりは、食欲を
アップさせるはたらきがあります。



【おまけクイズ】 「青じそ」のことを別の呼び方でなんというでしょうか。

- ① 小葉 ② 中葉 ③ 大葉

キヤベツ	茨城県	にんじん	長崎県	ひじき	愛媛県
たまねぎ	兵庫県	しそ	愛知県	さごし	韓国

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：③