

6月18日(金)

ぎゅう 牛ひじきそばろ

ぎゅう 牛ひじきそばろは、ぎゅう 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
ぎゅうひじきそばろ

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 ぎゅうひきに、ひじき あかみそ、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 べにざけそばろ ② なめたけ ③ いかのしおから

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう

○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。1年生が植えたピーマン、ポップコーン、

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

1年
ポップコーン

○今日の副菜は「牛ひじきそばろ」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

キャベツ	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 □ 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