

# 6月11日(水)

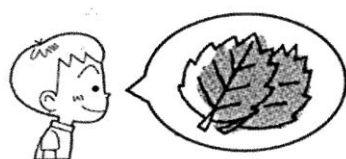
## しそ



しそに含まれて  
いる栄養素は？



しその葉には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が多く含まれています。その他に、カリウムやビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、食物せんいなども含まれています。



しその香りには、食欲をわかせる働きがあります。

### きょうのこんだて

ぶたにくのたつたあげ  
みそしる  
ぎゅうひじきそぼろ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

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・だしこんぶ・けずりぶし・ぎゅうひきにく・ひじき
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・でんぶん・あぶら・サラダあぶら・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・もやし・にんじん・しそ

クイズ 8 望ましくない「はし使い」があります。汁をぽたぽたたらす「はし使い」をなんというでしょう。

### 一口メモ

①なみだばし

②しずくばし

③たればし

○正しくはしを使えていますか？

1年生が、「上福のびわ」を味わいます。商店街たんけん、おつかれさまでしたね。

①正しいえんぴつの持ち方ではしを1本持つ。	②上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。
③もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。	④上のはしだけを動かすように練習する。



はしの持ち方と、えんぴつの持ち方には、共通するところがありますね。

日本では、昔からはしを使って食事をしてきました。ですから、はしの使い方のマナーがあります。マナーは、相手への思いやりの心ですね。

文部科学省「食に関する指導の手引」より抜粋

### 産地調べ

まよいばし	なみだばし	さしばし	もちばし	よせばし
どれを食べようか、迷ってはしを動かすこと。	遠くからはさんで汁を垂らしながら、はしを動かすこと。	はしで食べ物をさして、食べること。	はしを持ったまま、食器を同じ手で持つこと。	はしで食器をよせること。

しょうが	高知県	たまねぎ	佐賀県	しそ	大分県
かぼちゃ	鹿児島県	にんじん	長崎県	ひじき	三重県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①