

3月20日(月)

# バジル

バジルは、しその仲間<sup>なかま</sup>で、あまい香り<sup>かお</sup>がします。トマトと組み合わせ<sup>あ</sup>せて、イタリア料理<sup>りようり</sup>によく使<sup>つか</sup>われます。生<sup>なま</sup>で、パスタのソース<sup>ソース</sup>に使<sup>つか</sup>ったり、乾燥<sup>かんそう</sup>させてスープ<sup>スープ</sup>やトマトソース<sup>ソース</sup>に入<sup>い</sup>れたりします。

今日の給食<sup>きうのきよく</sup>では、「ツナとキャベツのバジルソテー」に乾燥<sup>かんそう</sup>バジル<sup>バジル</sup>を使<sup>つか</sup>っています。

## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
チキンレバーカツ  
ケチャップに  
ツナとキャベツのバジルソテー

|     |   |
|-----|---|
| き   | おもにエネルギーのもとになる<br>ごはん<br>あぶら、じゃがいも<br>さとう、オリーブゆ         |
| あか  | おもにからだをつくる<br>ぎゅうにゅう<br>チキンレバーカツ<br>ぶたにく、ツナかん           |
| みどり | おもにからだのちょうしをととのえる<br>たまねぎ、にんじん<br>さんどまめ、トマト(かん)<br>キャベツ |

クイズ13 イタリア料理によく使<sup>つか</sup>われる油<sup>あぶら</sup>はどれでしょう。

① オリーブ油 ② ごま油 ③ サフラワー油

## 一口メモ

○児童朝会<sup>じどうちようかい</sup>で校長先生<sup>こうちようせんせい</sup>は「17日金曜日<sup>にちきんようび</sup>に卒業式<sup>そつぎようしき</sup>を行いました。6年生<sup>ねんせい</sup>19名<sup>めい</sup>が、立派<sup>りっぱ</sup>に卒業<sup>そつぎよう</sup>していきました。在校生<sup>ざいこうせい</sup>の代表<sup>だいひよう</sup>として5年生<sup>ねんせい</sup>が出席<sup>しゅつせき</sup>してくれました。ありがとうございました。



4月<sup>がつ</sup>からはみなさんも1学年<sup>がくねん</sup>上がり

ます。特に1年生<sup>とくねんせい</sup>は、新しく新入生<sup>あたらしんにゅうせい</sup>を迎えお兄さん<sup>むか</sup>、お姉さん<sup>にいねえ</sup>になります。気持ち<sup>きも</sup>をひきしめていきましょう。全員<sup>ぜんいん</sup>が4月<sup>がつ</sup>に新1年生<sup>しんねんせい</sup>を気持ちよく迎えられるようにしていきましょう。」と話<sup>はな</sup>されました。



○今日の副菜<sup>きょうふくさい</sup>は、「ツナとキャベツのバジルソテー」です。

オリーブ油<sup>ゆ</sup>でキャベツとツナをいためて、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、バジル<sup>あじ</sup>で味つけしました。

バジルは、ハーブのなかまです。青じそ<sup>あお</sup>に似たあまい香り<sup>かお</sup>と



ほのかなからみがある草<sup>くさ</sup>です。

トマトと相性<sup>あいしやう</sup>がいいので、イタリア料理<sup>りようり</sup>によく使<sup>つか</sup>われています。イタリアでは、バジルのことバジリコ<sup>バジリコ</sup>といいます。イタリアでは、ピザの「マルゲリータ」やトマトとモッツアレラチーズ<sup>しやう</sup>を使用したカプレーゼ<sup>カプレーゼ</sup>、バジルをソースにしたペスト・ジェノベーゼ<sup>ペストジェノベーゼ</sup>などいろいろな料理<sup>りようり</sup>に使<sup>つか</sup>っています。

今日の給食<sup>きょうきよく</sup>で使用するバジルは、乾燥<sup>かんそう</sup>したバジル<sup>バジル</sup>を使<sup>つか</sup>っています。



|       |      |      |     |          |      |
|-------|------|------|-----|----------|------|
| じゃがいも | 北海道  | たまねぎ | 北海道 | トマト(缶)   | イタリア |
| にんじん  | 鹿児島県 | キャベツ | 愛知県 | さんどまめ(冷) | タイ   |

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①