

6月7日 (木)

あんぜんはこ
じょうずに安全に運ぼう!

ゆっくり、あわてず、並んで運びます。
落としたり、こぼしたりしないように気をつけましょう。

重いものや熱いものを、落としたり、ぶつけたりすると、ケガややけどをすることがあるので、特にていねいにあつかいましょう。



きょうのこんだて

けいにくのあまからやき
みそしる
キャベツのあかじそあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さとう
あ	(おもにからだをつくる) けいにく、ぶたにく、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、もやし、にんじん あおねぎ、キャベツ

クイズ5 今日の給食ででている「赤じそ」は、何から作られているでしょうか。
① しその葉 ② 赤みそ ③ 赤ピーマン

一口メモ

○今日の副菜は「キャベツの赤じそあえ」です。

赤じそは、しそのなかまで葉の色が、赤むらさき色をしています。

赤じそは、しそと違って、生のまま料理に使うことは、ありません。

うめぼしといっしょにつけたり、乾燥させた
「ゆかり」として用いられます。

今日は、ゆでたキャベツに赤じそ、さとう、
うす口しょくゆで作ったたれをかけて、あえました。

○給食のみそ汁は、だしこんぶとけずりぶしでだしを

とっています。だしこんぶのグルタミン酸

とけずりぶしのイノシン酸のうまみが重なっておいしいうまみがでます。

和食は、だしが基本といわれています。

ひと手間かけて、素材の味を引き出してくれるだしをご家庭でもどうぞお試しください。



赤じそ



給食の赤じそ



しそ



けずりぶし



水にこんぶをつけているところ

青ねぎ	徳島県	にんじん	徳島県	もやし	ミヤンマー(工場:岐阜)
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	三重県	鶏肉(大)	鹿児島県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①