

6月7日 (木)

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、特にていねいに扱ひましょう。



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
あか	(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
みどり	(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(きょう)の給食(きゅうしょく)にでている「あかじそ」は、何(なに)からつくられているのでしょうか。

① しその葉 ② あかみそ ③ あかピーマン

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(なま)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(かんそう)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、うす口しょうゆで作ったたれをかけて、あえました。



赤じそ



しそ



給食の赤じそ

○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(グルタミン酸)とけずりぶしのイノシン酸(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。



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