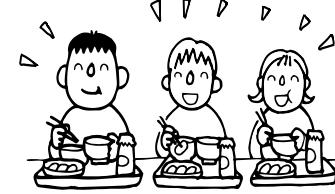


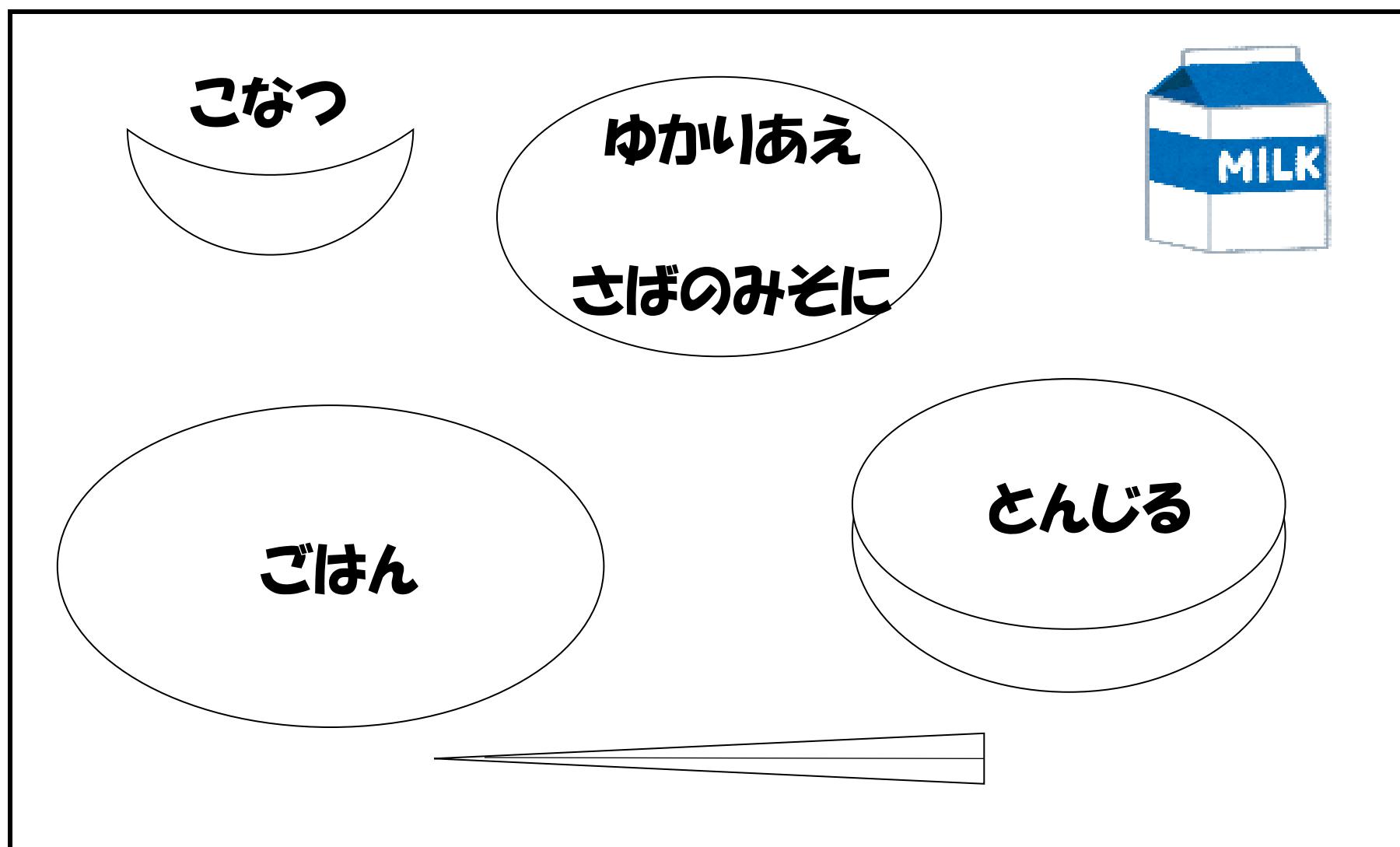
令和7年度

ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 6月17日(火) のもりつけ



★ 6月17日(火) の献立

ごはん

さばのみそに

ゆかりあえ

とんじる

こなつ

ぎゅうにゅう

今日は「ゆかり」についてのお話です。

ゆかりとは赤しそのことをさします。

しそは日本を代表するハーブともわれていて、初夏～夏にかけてが旬です。

また、しそと青しその2種類があります。

赤しそは梅干しや漬物の色付けに、青しそは彩りや薬味に使われます。

しそは香りが強く、胃や腸の調子を整えてくれる作用があります。

また抗菌作用があるため、食中毒予防としてお弁当などに入れることで、食べ物が腐ることを防いでくれます。