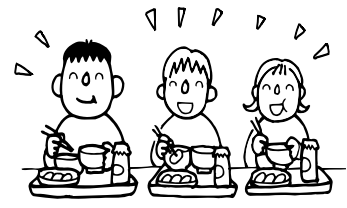


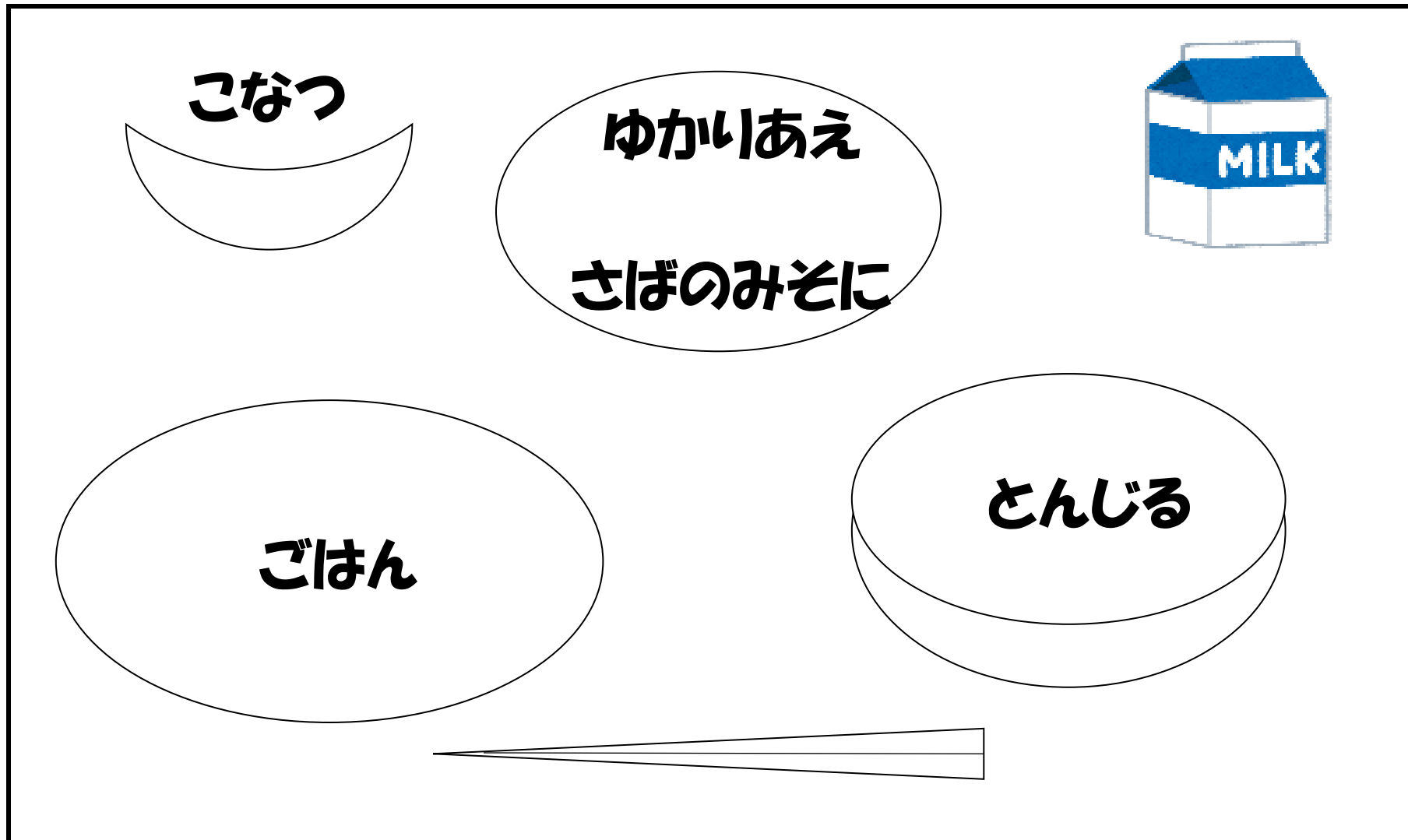
令和7年度

ランチタイムだよ



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

きょう 今日は「ゆかり」についてのお話です。 はなし

ゆかりとはあか 赤しそのことをさします。

しそはにほん 日本をだいひょう 代表するハーブともわれていて、しよか 初夏～なつ 夏にかけてがしゅん 旬です。

また、しそとあお 青しそのしゅるい 2種類があります。

赤しそはあか 梅干しやうめぼ 漬物のつけもの 色付けに、あお 青しそはいろど 彩りややくみ 薬味につか 使われます。

しそはかお 香りがつよ 強く、い 胃やちょう 腸のちょうし 調子をととの 整えてくれるさよう 作用があります。

またこうきんさよう 抗菌作用があるため、しよくちゅうどほぼう 食中毒予防としてべんとう 弁当などにい 入れることで、

た 食べ物がもの 腐ることをくさ 防いでくれます。 ふせ