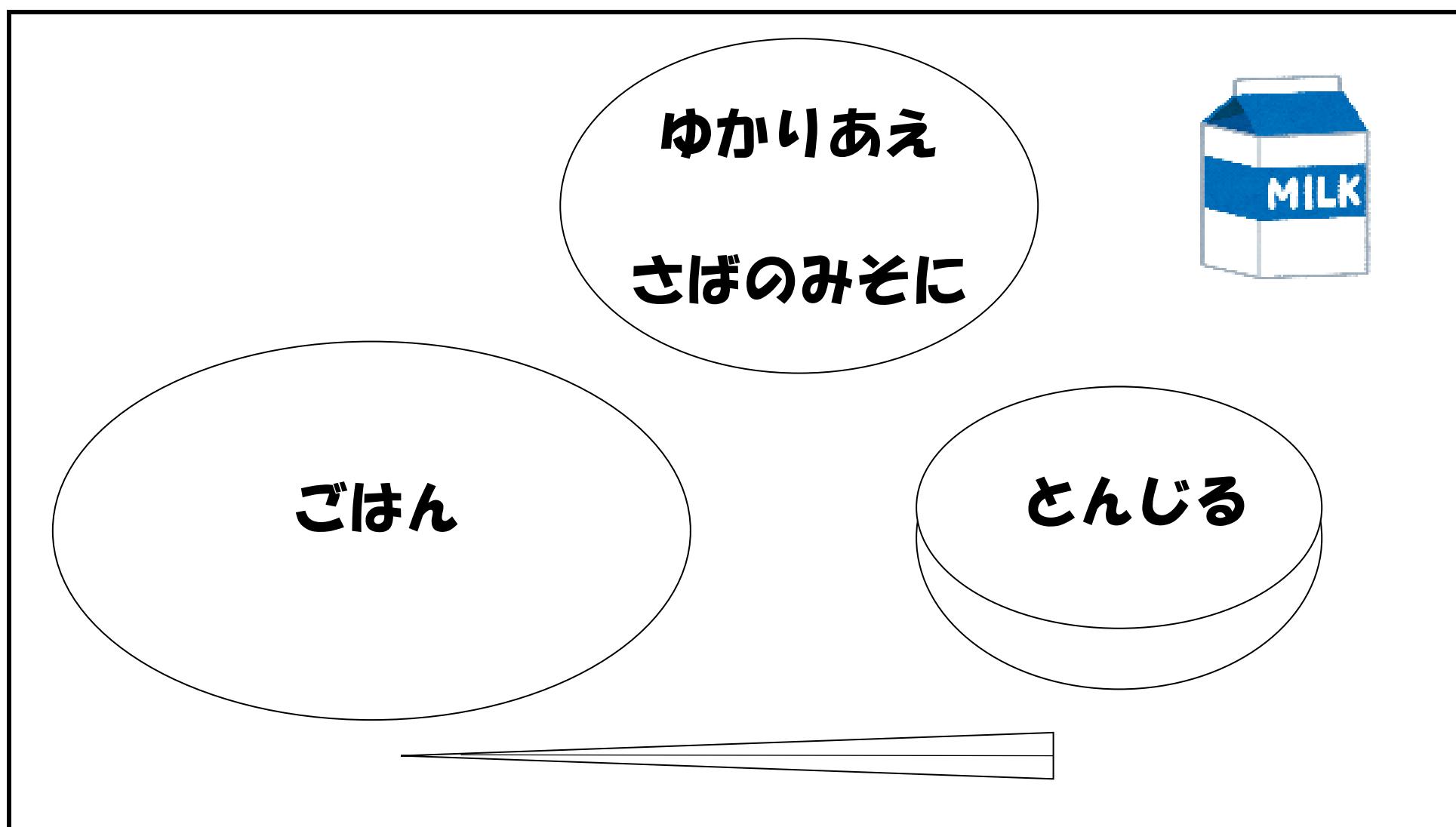


令和6年度

## ランチタイムだよ!



★ 11月27日(木) のもりつけ



★ 11月27日(木) の献立

ごはん

さばの味噌煮

ゆかりあえ

豚汁

牛乳



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ます。

また、赤しそと青しその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。