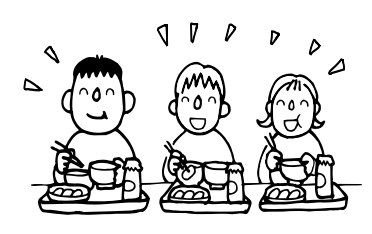


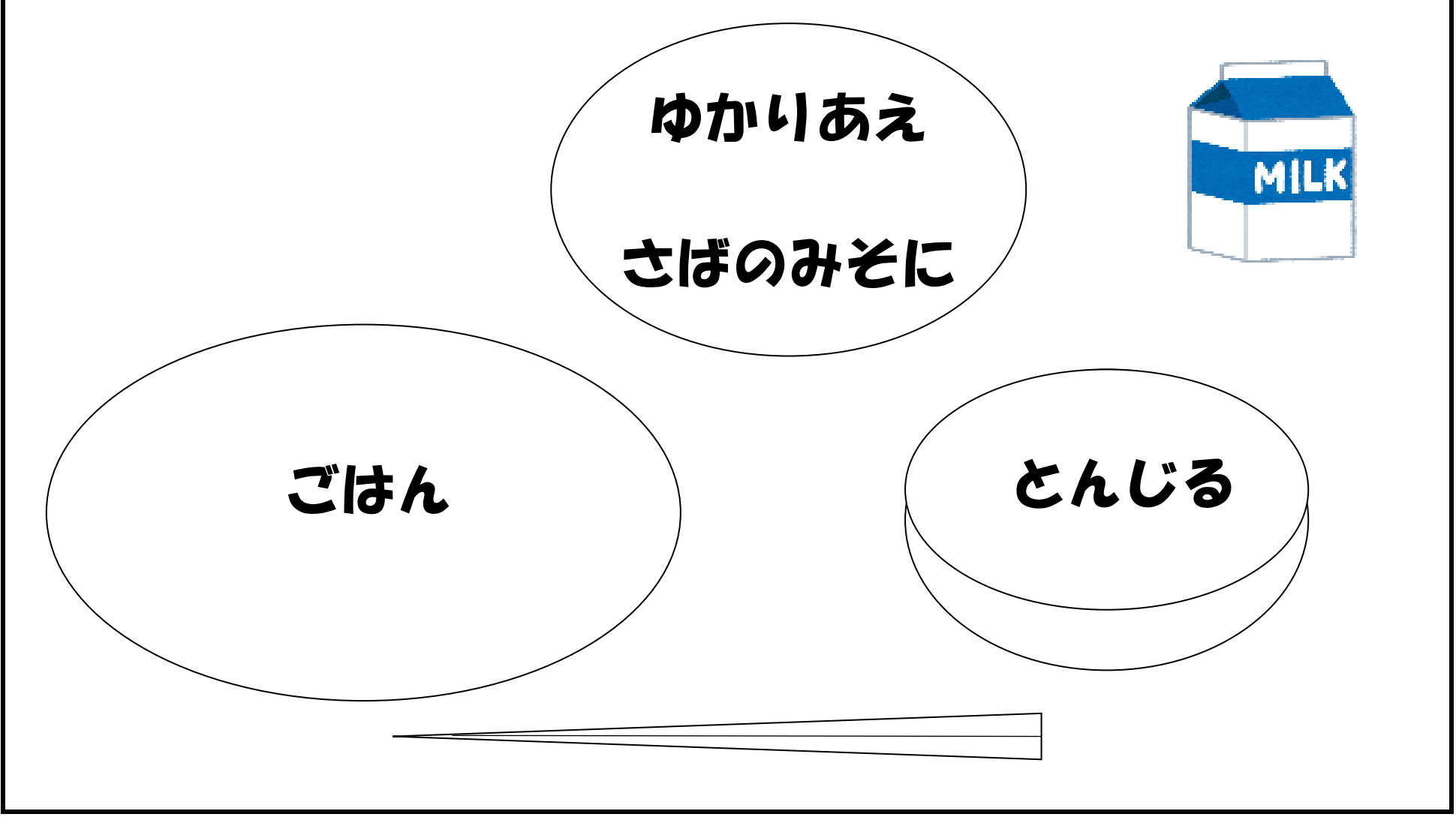
令和6年度

# ランチタイムだよ



つるさししよきゅうしよくしつ  
鶴指小給食室

★ 11月27日(木) のもりつけ



★ 11月27日(木) の<sup>こんだて</sup>献立

ごはん  
さばの<sup>みそ</sup>味噌煮  
ゆかりあえ  
<sup>とんじる</sup>豚汁  
<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳



きょう 今日は「ゆかり」についてのお話です。  
ゆかりとは<sup>あか</sup>赤しそのことをさします。  
しそは<sup>にほん</sup>日本を<sup>だいひょう</sup>代表するハーブともわれています。  
また、<sup>あか</sup>赤しそと<sup>あお</sup>青しその2種類があります。  
<sup>あか</sup>赤しそは<sup>うめぼ</sup>梅干しや<sup>つけもの</sup>漬物の<sup>いろづ</sup>色付けに、<sup>あお</sup>青しそは<sup>いろど</sup>彩りや<sup>やくみ</sup>薬味に<sup>つか</sup>使われます。  
しそは<sup>かお</sup>香りが<sup>つよ</sup>強く、<sup>い</sup>胃や<sup>ちょう</sup>腸の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整えてくれる<sup>さよう</sup>作用があります。  
また<sup>こうきんさよう</sup>抗菌作用があるため、<sup>しょくちゅうどほぼう</sup>食中毒予防として<sup>べんとう</sup>お弁当などに<sup>い</sup>入れることで、  
<sup>た</sup>食べ物が<sup>もの</sup>腐ることを<sup>くさ</sup>防いでくれます。