

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

れいわ ねん
令和6年

7月11日(木)



プレーン ジョア

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

ちよつと
メモ

きょう はなし あお あか
今日は“しそ”のお話です。しそには青じそと赤じそが
かんぼう つか けんこうしょくざい とく あか
あり、漢方にも使われている健康食材です。特に赤じそに
かふんしょう しょうじょう やわ こうか
は花粉症などのアレルギー症状を和らげる効果があると
い うめぼ はい あか のこ
も言われています。よく梅干しに入っている赤じそも残さ
た あお なま つか
ずに食べることをおすすめします。また、青じそは生で使わ
れることが多く“大葉”とも呼ばれ、お刺身にそえたり、薬味
つか きょう あか
としてよく使われます。今日は、赤じそのふりかけである
“ゆかり”とわかめをあわせてごはんに混ぜた“しそわか
めごはん”です。よく味わって食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。