

# 食育ニュース

7月2日(木)

だしじょうゆを  
まぜましょう。

いそ  
磯和え

牛乳

平皿

さばのカレー揚げ

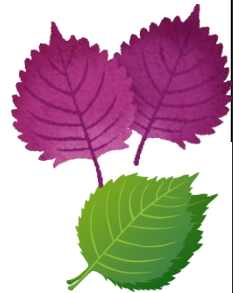
飯椀

副菜皿

ゆかりご飯

大根とわかめのみそ汁

「ゆかり」は、摘んでからすぐの新鮮な「赤じそ」を塩もみし、乾燥させて作られます。その「赤じそ」の旬が、**6~7月のこの時期**です。よく薬味や料理のアクセントに使われる「青じそ」との大きな違いはやはりその色になります。



赤じその葉は**濃い紫色**をしています。色の正体はその名も“**シソニン**”という成分。**ブルーベリーにも含まれる赤みをおびた色素**です。このシソニンは**酸と反応して赤くなる**ため、赤じそは**梅干し**を作るのに使われています。シソニンには、**生活習慣病の予防**や**肌の活性化**など、**健康と美容に良い栄養**が多く含まれています。

## 給食室の様子



ゆかりはグルタミン酸無添加のものを  
使用しています。