



「青じそ」



みなさんこんにちは。今日は「青じそ」のお話をします。

青じそは大葉とも呼ばれ、香りが強いのが特徴です。カロテンやビタミン
B₂、

カルシウムがとても豊富で、野菜の中でもトップクラスの栄養を誇ります。
一度にたくさんの量を食べることは難しい食品ですが、薬味などで積極的に
食事に取り入れていけるといいですね。

愛知県は、しその出荷量が全国 1 位です。主な産地は豊橋市や豊川市で、
ほとんどがハウス栽培のため、季節を問わず 1 年中収穫することができます。

今日の給食は、ささみに愛知県産の青じそと梅をはさんで揚げた「ささみ
しそ梅肉フライばいにく」です。しそと梅のさわやかな香りを意識しながら食べま
しょう。これでお話を終わります。