

# 6がつ17にちの こんだて

ごはん

ぽとふ

とりのれもんがけ

うみとはたけのさらだ

## Today's Quiz

3月15日は「オリーブオイルの日」だそうです。

オリーブオイルの容器をよく見ると「エキストラバージン」

「ピュア」の2種類があります。何が違うのでしょうか？

①作り方    ②オリーブの入っている量    ③使い方

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



こたえ： ①作り方

製造方法が違い、オリーブオイルの実を絞っただけの「エキストラバージン」  
精製し食べやすくした「ピュア」の2種類があります。

一般的にはサラダなど生食料理に風味が強い「エキストラバージン」を使いますが、あっさりした  
「ピュア」を使うこともあり料理法は一概に違うとは言えません。

# 6がつ17にち きょうのたべもの



ソーセージ



ツナフレーク



とりにく



かたくりこ



オリーブ  
オイル



さとう



ごはん



あぶら



ブロッコリー



キャベツ



パセリ



レモン



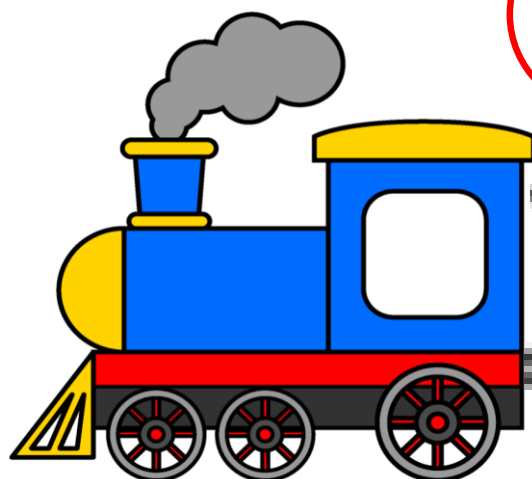
とうもろこし



たまねぎ



にんじん



からだを  
つくるもと

げんきいっぱい  
エネルギーのもと

びょうきにまけない  
からだのちょうしを  
ととのえる