

2月25日(金)

レモン



さかづきく 給食では、国産の
レモンを使用しています。

レモンは明治時代に日本に伝えられたといわれています。

冬はあたたかく、夏は雨が少ない方がレモンの栽培によいといわれています。日本では、広島県、愛媛県、和歌山県で多く栽培されています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
あかうおのレモンじょうゆかけ
うすくずじる
こうやどうふのいりに

	おもにエネルギーのもととなる ごはん でんぶん、あぶら、さとう
き	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう あかうお、けいにく、ひじき だしこんぶ、けずりぶし ぶたひきにく、こうやどうふ
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる レモン、はくさい、だいこん たまねぎ、みつば、しいたけ にんじん、グリンピース

クイズ17 レモンが最初にできたのはどこでしょうか。

- ① アメリカ ② インド ③ 中国

一口メモ

きょう しゅさい
○今日の主菜は「あかうおのレモンじょうゆ
かけ」です。

おおさかし まいとし ねん かい がつ
大阪市では毎年1年に2回ていど、1月と

がつ きゅうしょく こくさん しょう
2月の給食に国産のレモン使用をしてい
ます。1月の給食では「あじのレモンマリネ」

つか きょう ひろしまさん つか
に使いました。今日は広島産のレモン使っていま

りょうりしゅ あ に くわ に
料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮たものに、しづかれたレモンを加えて煮た
たれを焼いたあかうおにかけました。

ちほう にほん めいじじだい つた
レモンは、もともとインドのヒマラヤ地方にありました。日本には、明治時代に伝わり

ました。めんえき力を高めるビタミンCがたくさん入っているくだものです。またすっぱ

さのものクエン酸は、つかれを回復させるはたらきもあります。

きょう ふくさい こうや に こうや
○今日の副菜は「高野どうふのいり煮」です。高野どうふは、とうふ

こお かんそう ほぞんしょくひん
を凍らせて乾燥させた保存食品です。

きょう きゅうしょく こうや
今日の給食では、高野どうふをこなに

したものを使っています。高野どうふは
つか こうや
カルシウムや鉄、食物せんいがたくさん

はい てつ しょくもつ
た しょくひん
入ってしっかり食べてほしい食品です。



はくさい	愛知県	たまねぎ	兵庫県	しいたけ(生)	徳島県
にんじん	鹿児島県	だいこん	香川県	みつば	大分県