

2月25日(金)

レモン



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、夏は雨が少ない地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
あかうおのレモンしょうゆかけ
うすくずじる
こうやどうふのいりに

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん でんぶん、あぶら、さとう
あか	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、グリーンピース

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

今日の主菜は「あかうおのレモンしょうゆかけ」です。

大阪市では毎年1年に2回でいど、1月と

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」

に使いました。今日は広島産のレモン使っています。

料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮たものに、しぼったレモンを加えて煮たれを焼いたあかうおにかけました。

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

さのもとのクエン酸は、つかれを回復させるはたらきもあります。

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

を凍らせて乾燥させた保存食品です。

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

カルシウムや鉄、食物せんいがたくさん

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

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②