

## 5月10日(火)

## かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市の河内町で発見されたみかんの仲間で、あたたかいところで育ちます。5月ごろに花がさき、実ができます。実がふくらんでから冬を越し、春から夏に収穫します。



クイズ4 かわちばんかんの花は何色でしょう。

- ① 黄色 ② オレンジ色 ③ 白色

今週は、「生活ふり返り週間」です。

## 一口メモ

○今日の主菜は「コーンクリームシチュー」です。

コーンクリームシチューも4月のビーフシチューのように小麦粉を綿実油とバターでじっくり色づかないようにいためたホワイトルウを作つて加えています。

ホワイトルウを加えることで、シチューにコクととろみをプラスします。

今日は、スイートコーンのクリーム缶や牛乳も加えて煮こんでいます。



○デザートには「かわちばんかん」というみかんのなかまがついています。

昭和10年に熊本県河内町で発見されたみかんです。

年を越して春をすぎて夏にとれるみかんで、一番遅く

とれるという意味の、晩の柑橘として、「かわちばん

かん」と名前がつきました。かわちばんかんは、ジュ

シーフルーツともよばれます。グレープフルーツのような

味がします。つかれをとるビタミンCが入っています。



## きょうのこんだて

コッペパン(いちごジャム)  
ぎゅうにゅう  
コーンクリームシチュー  
キャベツときゅうりのサラダ  
かわちばんかん

	おもにエネルギーのもとになる
き	コッペパン、いちごジャム じゃがいも、あぶら ごむぎこ、バター、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、コーン、きゅうり スイートコーン(クリームかん) にんじん、グリンピース、キャベツ マッシュルーム、かわちばんかん