

2月14日(火)

レモン

今日の給食では、国産のレモンを使用しています。

レモンは、冬はあたたかく、夏に雨が少ない地方が栽培するのによいとされています。

主に栽培している国としては、インドやメキシコ、中国などがあります。日本では、広島県や愛媛県、和歌山県など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
みそしる
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 あぶら、さとう |
| あ | おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく あかうお、あかみそ、しろみそ たしこんぶ、けずりぶし、ひじき ふたひきにく、こうやどうふ |
| み | おもにからだのちょうしをととのえる にんじん、だいこん、レモン たまねぎ、あおねぎ グリーンピース |

クイズ10 レモンが日本につたわったのは、いつでしょうか。
① 江戸時代 ② 明治時代 ③ 暗和時代

一口メモ

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう

○今日の主菜は、あかうおのレモンじょうゆかけです。

あかうおにしおで下味をつけて焼き物機で焼いたあと、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、レモン汁を合わせて作ったたれをかけました。

給食で使用しているレモンは、国産のレモンです。

レモンは、みかんと同じなまです。インドのアッサム地方に
もともとあったくだものです。日本には明治時代に伝わりました。
瀬戸内海の島々を中心に栽培されるようになりました。

レモンの主な産地としては、広島県、愛媛県、和歌山県です。

今日の給食のレモンは、広島県産です。

レモンは、とってもすっぱいです。すっぱさのものは、クエン酸です。クエン酸は、つかれをとってくれます。ビタミンCもふくまれています。レモンのさわやかな酸味とかおりで料理を引き立ててくれます。

○副菜は高野どうふのいり煮です。高野どうふは、とうふを



凍らせてから乾燥させたものです。

今日の給食の高野どうふは、
粉にしたものを使っています。



【おまけクイズ】 1月の給食では、国産レモンをマリネにして出しました。何のマリネ
だったでしょうか。

- ① あじ ② さば ③ いわし

| | | | | | |
|------|------|-----|-----|-----------|------|
| だいこん | 香川県 | レモン | 広島県 | たまねぎ | 北海道 |
| にんじん | 鹿児島県 | 青ねぎ | 徳島県 | グリンピース(冷) | アメリカ |