

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
こうやとうふのいりに

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう
あか	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 だしこんぶ、けずりぶし、ひじき ぶたひきにく、こうやとうふ
みどり	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 昭和時代

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、みかんと同じなかもです。インドのアッサム地方にもともとあったかたものです。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。すっぱさのもとは、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	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズ：①