

## 2月 9日 (金)



ゆずはみかんのなかまで、しぶるとさわやかな香りの果汁がとれます。  
給食では、果汁を焼き物の味つけやたれに加え、さわやかな風味をつけています。  
日本料理では、果汁の他、皮を汁物などに入れて、香りや色を楽しむ使い方もされます。

## きょうのこんだて

けいにくのゆずしおやき  
みそしる  
こまつなにびたし  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、うすあげ あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ぶたにく、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さつまいも、さとう ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にんじん、あおねぎ えんきだけ、こまつな ゆず(かじゅう)

クイズ7 ゆずは、むかしから日本でさいばいされていました。  
何年くらい前からさいばいされていましたでしょうか。

① 1100年前 ② 1300年前 ③ 1700年前

## 一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

今日のかむかむメニューは、「けいにくのゆず塩焼き」です。  
意識して一口30回かむようにしましょう。

○今日の副菜は、当初「おおさかしろなの煮びたし」でしたが、  
天候の影響でおおさかしろなが提供できないため、「こまつな  
の煮びたし」に変更します。

○けい肉の下味に使用しているゆずは、奈良時代にはすでに栽培されていて、  
古くから生活にとけ込んでいる果実です。独特のさわやかな香りと果皮の  
色合いで、日本料理には欠かせない食材として使われてきました。

夏に出回る「青ゆず」は、熟していない果実です。

一般的な「黄ゆず」は黄色く熟してから収穫す  
るため、11月からがおいしい時期になります。

ゆずは、カリウム、ビタミンCを多く含み、果肉と  
比べて果皮には、より多くの抗酸化作用があります。

【おまけクイズ】 ゆずの原産地は、どこでしょうか。



今週は「歯と口の健  
康強調週間」です。

青ゆず



黄ゆず



① 日本 ② 韓国 ③ 中国

たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	えのきたけ	長野県
さつまいも	徳島県	青ねぎ	徳島県	こまつな	福岡県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③