

5月8日（火）

レタス

気温が20℃くらいの涼しい所で、作られます。

種をまいて2~5ヵ月で芽が出てきます。1~2ヵ月くらいすると、葉が重なり合って丸くなっています。

種をまいてから3~4ヵ月くらいで収穫できます。



クイズ4 キクの花と同じ仲間の野菜はどれでしょうか。
① レタス ② なのはな ③ キャベツ

一口メモ

○今日の主菜は「かつおのガーリックマヨネーズやき」です。かつおは、漢字で書くと「鰹」です。魚へんにかたい(堅い)と書きます。

「目に青葉 山ほどとぎす 初かつお」というはい句があるように春においしい魚です。くろしおにのって、太平洋側を九州から北に泳ぎます。

秋には、みやぎ県まで泳いでそこで、親しおにぶつかるため、また南に向きをかえてもどってきます。

かつおは、春と秋に2回しゅんのある魚です。

切り身に黒い部分(血合い肉)がある魚で、鉄分もとれる魚です。

○今日の副菜は「レタスのサラダ」です。給食では4月と5月に1回ずつ使用できるしゅんの野菜です。



きょうは、レタスをしおゆでしてからワインビネガーを使ったドレッシングをかけてサラダにしました。



かつお



血合い肉



キャベツ	長崎県	にんじん	長崎県	レタス	長野県
たまねぎ	佐賀県	パセリ	香川県	じゃがいも	鹿児島県