

5月6日（金）

- ご飯
- 八宝菜
- レモン和え
- 牛乳



レモンはインドの北部にあるヒマラヤの生まれです。日本には明治時代に伝わり、広島や愛媛、熊本などでつくられています。レモンの木は3メートルくらいの高さの木になります。みかんの仲間です。つぼみの時はむらさき色で、白やピンクの強い香りのする花をさかせます。レモンにはビタミンCがたくさん含まれていて、1個に約100mgも入っています。今日は、きゃべつとにんじんをしょうゆと砂糖で味付し、レモン果汁で風味を加えています。