

7月6日(月)

もいもい★つうしん

きょうの
うかさん



キャベツ
(のむらこうけいさん)

むらさきたまねぎ
(しみずひろしさん)



じゃがいも
(まつむらしんいちさん)

きのう さんさい
【昨日の残菜】

ごはん(71人分)、かきたま汁(80人分)、
鯖の南部焼き(91人分)、和風あえ(68人分)、牛乳(90本)

フレンチ
サラダ

はちみつレモン
トースト

ポーク
ビーンズ

スプーン・フォーク



きょう
今日は「レモン」の効果についてお話をします。

1つ目は「クエン酸」です。疲労回復や食欲増進効果があります。

2つ目は「ビタミンC」です。風邪予防に効果的です。

3つ目は「リモネン」です。レモンの香りにはリラックス効果があります。

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

レモンの生産量が1位の都道府県は、どこでしょう？

①広島県

②和歌山県

③愛媛県

答えは…①の広島県です。

国産のレモンの50% (半分) が広島県産です。