



きゅうしょくニュース

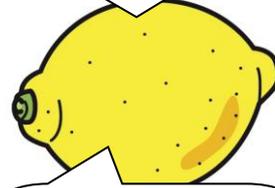


れいわ ねん がつ にちかようび
令和7年1月21日 火曜日

いま しゅん 今が旬♪「レモン」



こくさん じきゅうりつ やく パーセント
国産レモンの自給率は約10%
ほとんどが輸入に頼っています。



レモンの爽やかな香り
リモネンにはリラックス
効果があります。



きょう 今日
今日のレモンは、
えひめけんさん 愛媛県産

きょう 今日、いま しゅん 今が旬のレモンを使った「塩レモン肉じゃが」です。

さて、ここでクイズです。レモンが酸っぱいのはなぜでしょう？

- ① ビタミンCが入っているから
- ② クエン酸が入っているから
- ③ お酢が入っているから

…答えは②クエン酸が入っているからです。

レモンの栄養といえば、風邪の予防に良いとされる「ビタミンC」を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、疲労回復に良いされる「クエン酸」も多いです。そしてこのクエン酸が、レモンの酸っぱさの正体です。クエン酸が多いほど酸っぱくなります。ちなみに、梅干しやお酢の酸っぱさも、クエン酸によるものです。

今日の塩レモン肉じゃがには、レモンの絞った汁と、皮を使っています。いつもとは、一味違う肉じゃがを味わってみてください♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ ぎゅうにゅう しょうが にんじん ふなばししさん こまつな
米 牛乳 生姜 人参 船橋市産→小松菜

