

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

こんだて きゅうにゅう むぎい はん さわら
きょうの献立は「牛乳・麦入りご飯・鯖

ゆず みそや のざわな いた
の柚子味噌焼き・野沢菜のごま炒め・け

じる
んちん汁」です。

ゆず しゅん がつ かぜ よぼう
柚子の旬は11～1月で、風邪の予防や

ひろう かいふく こうか
疲労の回復などに効果があります。ビタ

シー ほうふ とく かわ かじゅう くら
ミンCが豊富で、特に皮は果汁と比べて

ばい おお ふく ゆず みそや
4倍も多く含まれています。柚子味噌焼

しほ かじゅう かわ
きには、搾った果汁と皮もすりおろして、

ゆず まる つか
柚子を丸ごと使いました。