

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

6月20日(火)

きょうのもりつけ

さくらんぼ ※1人2粒

ハヤシライス

カリカリジャコサラダ



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう がつは つか ひ
今日、6月20日は“さくらんぼの日”です。そこでデザ

ートにさくらんぼを取り入れました。“さくらんぼ”はヨー

ロッパで古くから栽培されていて、6月～7月が旬の果物

です。和名では漢字で桜に桃と書いて“桜桃”と言います。

きょう やまがたけんさん さとうにしき ひんしゅ
今日のさくらんぼは山形県産の“佐藤錦”という品種です。

じゅく あか きいろ ぶぶん おお
熟してもあまり赤ならず、黄色い部分が多いようですが、

これは甘味とは関係ないそうです。さくらんぼには、カリウ

ム、鉄、カロテン、ビタミン類などが含まれていて、

こうけつあつよぼう ひんけつよぼう ひろうかいふく やくだ くだもの こうか
高血圧予防や貧血予防、疲労回復に役立つ果物です。高価な

くだもの つぶ つぶ あじ た
果物なので、1粒1粒をよく味わって食べましょう！

きょう しばのうさんぶつ かず だいこん
今日の地場農産物 和ファームより大根です。