

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28日(水)

# きょうのもりつけ

ポテトのツナマヨネーズ焼き

ひ  
冷やしきつねうどん

※野菜と茎わかめを混ぜました



ぎゅうにゅう  
牛乳

うどんにかけ汁を  
かけて食べましょ  
う!

かけ汁(油揚げ入り)

※臭が入っています

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

今日は“じゃがいも”についてお話します。じゃがいもの旬は春と秋です。土の中で成長しますが、根が大きくなったものではなく、地下茎という茎の部分が大きくなったものです。じゃがいもそのものは料理の材料として使われますが、その他でんぷんの原料や加工品、家畜のえさなどにも利用されます。ビタミンCが多く含まれていて、肌の健康を保ち、免疫力を高める効果があります。芽や、皮が緑色に変色した部分には“ソラニン”という有害物質が含まれているので、調理する時はきちんと取り除きましょう。今日は半分に切ったじゃがいもにツナマヨネーズをのせて焼きました。よくかんで食べましょう!

今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。