

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

5月28日(火)

きょうのもりつけ

かわちばんかん
河内晩柑

レタスチャーハン

まーぼうはるさめ
麻婆春雨



きゅうにゅう
牛乳

ちよつと
メモ

きょう 今日^{きょう}は“レタス”のお話^{はなし}です。レタス^いと^{なま}言えば、生でサ
ラダ^{つか}に使^{おお}われること^{きょう}が多い^{きょう}のですが、今日^いはチャーハン^{なま}に
入^いれました。レタス^いは“チシャ”^よとも呼^よばれ、た^{しゅるい}くさんの種^{しゅるい}類^い
が^{うすみどりいろ}あります。薄^は緑^は色の葉^{たま}がキャベツ^{たま}のよう^{みどりいろ}に玉^{みどりいろ}になっ^{みどりいろ}てい
るもの^こがふ^はつう“レタス”^なと呼^{ちぢ}んでいる^はもの^なです。緑^な色の
濃^こい葉^はの“サ^なラダ^{ちぢ}菜”^はや縮^{ちぢ}れた葉^はの“サ^なニ^{ちぢ}ーレタス”^はなど
もレタス^{なかま}の仲^{なかま}間^{なかま}です。レタス^{シー}にはビタ^{シー}ミン^{エー}Cやビタ^{エー}ミン^{エー}A、
食^{しょくもつ}物^{ふく}せ^{ふく}ん^{ふく}い^{ふく}が^{からだ}含^{ちようし}まれ、体^{からだ}の調^{ちようし}子^{ととの}を^{きょう}整^{きょう}えて^{きょう}くれ^{きょう}ます。今日^{きょう}
は生^{なま}のレタス^{いっしょ}を^{いっしょ}ごはん^{いっしょ}と一^{いっしょ}緒^{いっしょ}に炒^{いた}め^{いた}た“レタスチャーハン”
です。レタス^{しょつかん}の食^{しょつかん}感^{あじ}も味^{あじ}わ^{あじ}って食^たべ^たて^たみ^たて^たく^ただ^たさい。