

5月20日(月)

石狩ご飯

筑前煮

しそ入りの酢の物

牛乳

鶏肉	:	宮崎
鮭	:	北海道
しょうが	:	高知
大根	:	千葉
にんじん	:	徳島
エリンギ	:	長野
じゃが芋	:	長崎
玉ねぎ	:	兵庫
長ねぎ	:	千葉
キャベツ	:	茨城
きゅうり	:	埼玉
しそ	:	愛知

しそ 青じそは主にハウス栽培されているため通年出回っていますが、旬は6~9月です。しそは春に芽を出し、夏に葉が、秋に花や実が収穫されます。季節によって利用される部分が違うことから、俳句などでは、発芽して間もない若芽である「芽じそ」は春の季語、「葉じそ」や「花じそ」は夏、刺身のつまなどに使う「穂じそ」は秋の季語になっています。β-カロテンに加え、体の酸化を防ぐ働きがある、ビタミンCやビタミンEも含まれています。