

6月18日(火)

梅ちりめんご飯

和食の日

メヒカリのから揚げ

野菜の生姜あえ

根菜のごま豚汁 牛乳

梅 梅は6月頃旬を迎えます。熟すととても良い香りがする梅ですが、実は種の部分に体に有毒な成分が含まれていて、生のままでは食べることができません。そこで、昔からさまざまな工夫をして美味しく食べてきました。その代表的なものが『梅干し』で、塩漬けしてから日に干すことで食べられるようになります。

キャベツ	：	茨城
生姜	：	高知
にんじん	：	千葉
大根	：	青森
じゃが芋	：	長崎
長ねぎ	：	茨城
えのき	：	長野
刊メ ^ン ジャコ	：	インドネシア
メヒカリ	：	愛知・静岡
豚肉	：	千葉・群馬