

# 10月8日(火)

八丈島レモンバタートースト

ポテトのクリーム煮

スティックサラダ・牛乳

**レモン** レモンはインドのヒマラヤ山脈が原産です。日本では広島県、愛媛県、静岡県、和歌山県などで多く栽培されています。日本では、アメリカ産を多く輸入していますが、国産レモンの旬は11月頃から春にかけてです。栄養価はビタミンCを多く含み、酸味のクエン酸は体の疲れをとる効果があります。今日は、パンに、東京の八丈島のレモン果汁・サラダには広島産を使用しています。

**レモン**：八丈島・広島  
**玉ねぎ**：北海道  
**にんじん**：北海道  
**じゃが芋**：北海道  
**キャベツ**：群馬  
**きゅうり**：千葉  
**だいこん**：北海道  
**ブロッコリー**：北海道  
**鶏肉**：宮崎