

5月26日(水)

石狩ご飯

筑前煮

しそ入りの酢の物

牛乳

しそ

青じそは通年出回っていますが、旬は 6~9 月。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。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 も含んでいます。

| | | |
|------|---|-----|
| 鶏肉 | : | 北海道 |
| 鮭 | : | 千り |
| しょうが | : | 高知 |
| 大根 | : | 千葉 |
| にんじん | : | 千葉 |
| エリンギ | : | 長野 |
| じゃが芋 | : | 長野 |
| 玉ねぎ | : | 兵庫 |
| 長ねぎ | : | 千葉 |
| キャベツ | : | 東京 |
| きゅうり | : | 埼玉 |
| しそ | : | 愛知 |