

# 5月22日(月)

石狩ご飯

筑前煮

しそ入りの酢の物

牛乳

**しそ** 青しそはおも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。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「芽しそ」は春の季語、「葉しそ」や  
「花しそ」は夏、刺身のつまなどに使う「穂しそ」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も含んでいま  
す。

鶏肉	:	宮崎
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	:	長崎
玉ねぎ	:	兵庫
長ねぎ	:	千葉
キャベツ	:	千葉
きゅうり	:	埼玉
しそ	:	愛知
いんげん	:	沖縄