

たべものあれこれ



ひろしま給食



ひろしまドレみそレモン

ひろしま給食は、栄養バランスもよく、広島らしく、おいしい、

3拍子揃った地域性豊かな給食メニューです。

レモンは、広島県が全国一の生産量を誇っている特産物で、ビタミンCがとても多く含まれています。ビタミンCは疲れをとったり、肌をきれいにしたりする働きがあり、私たちの健康を守ってくれます。

今日は「ひろしまドレみそレモン」を作りました。ドレッシングにみそとレモン果汁を使い、旬の野菜とお好みの材料をあえて作ります。ぜひ、家庭でも作ってみてください。



レモンの木