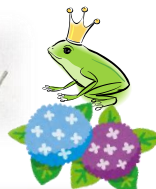


6月3日(火)の給食



68 / kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
メルルーサのマヨ焼き	メルルーサ 塩・こしょう ピーマン 赤パプリカ マヨネーズ パセリ
豆腐のりサラダ	木綿豆腐 オクラ きゅうり 味付けのり すりごま ポン酢 ごま油 砂糖
キャベツのペペロンチーノ	ショートパスタ 塩 オリーブオイル 唐辛子 ベーコン キャベツ にんにく 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう
みそ汁	大根 にんじん みそ 和風だし
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップ



オクラ

について

原産地

- ・アフリカ北東部(エチオピアが有力)
- 原産地や熱帯では多年草で何年繰り返して果実をつけるが、日本では越冬できないため一年草である。

オクラの歴史

- ・エジプトでは紀元前元年ごろにはすでに栽培されていた歴史の古い野菜で里芋生種はインドでも見られる。アメリカ州では主に西アフリカから移住させられた奴隷により栽培が台まり、現在でもアメリカ合衆国南部、ブラジル北部などで多く栽培されている。
- ・日本に一度来たのは幕末ごろで一般に広く栽培されるようになったのは昭和の年代になってからである。

栄養素について

- ・オクラはビタミンと葉酸がたふりでビタミンE・ナイアシン食物繊維含量は野菜の中では上位です。おぼろの正体は食物繊維です。オクラは車輪の形になり断面が星の形になり華やかになります。

旬について

- ・旬は5月から10月。夏の野菜です。

種類

- ・グリーンソード・ヘニー
- ・アーリーファイブ・ヘルシエ
- ・ヘターファイブ・エメラルド

