

# SCHOOL LUNCH LETTER

## じゃがいも

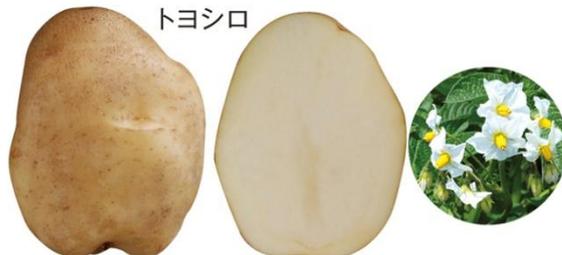
インカの目ざめ



ベニアカリ



トヨシロ



メークイン

5月に咲く花はまさに「5月の女王」。肉質が細かくて煮くずれしにくいので、シチューや炒めものに向く。



男爵

明治41年、函館の川田龍吉男爵が英国から輸入して、広めたじゃが芋。でんぷん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやポテトサラダ向き。

じゃがいもには、炭水化物やビタミンCが多く含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCは、他の野菜に比べて熱に強く、料理をしても壊れにくいという特徴を持っています。

今日はハンバーグの付け合わせで、粉ふきいもにしました。しっかり食べてビタミンCをとりましょう。