

5月 26日（月）今日の盛り付け

大皿：たまごとチキンの
ピラフ
豚レバーとポテトとアーモンド
のガーリック揚げ

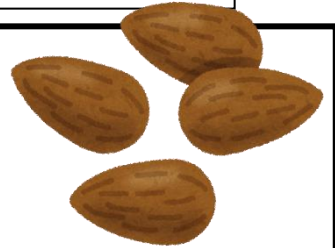
大碗：パスタ入り
豆乳クリームスープ

小碗：グリーンサラダ

トレイ：牛乳
オレンジ



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。



アーモンド

アーモンドは、バラ科サクラ属の木で、実も咲く花も桜にそっくりな植物です。花の色も白からピンクで、知らないで見ると区別が付きません。アーモンドの花の時期は桜より少し早く、また散るまでの期間も長めです。

そんなアーモンドには、ロマンチックな伝説があります。トロイ戦争の時の事。ギリシャへの帰り道、船が事故にあい、トラキアにうち上げられたデモフィーンは、王女フィリスと恋仲になります。しかし、やがて船が修理され、ギリシャに戻ったデモフィーンは王女の事を忘れてしまいました。一方、デモフィーンを慕い続ける王女フィリスは寂しさから重い病にかかり、亡くなってしまいます。それを知って後悔したデモフィーンがトラキアに駆けつけてみると、神々によって王女の亡骸はアーモンドの木に変えられていました。デモフィーンが流した涙に応えてアーモンドは美しい花を咲かせ、その実は涙の形になったと言われているそうです。

成人が一日に必要なとするビタミンEの量は（6.5～7mg）です。アーモンドにはビタミンEが豊富で、この必要な量を約23粒で満たす事が出来ます。

今日はレバーとポテトと一緒にアーモンドを絡めています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪