

# きょうのこんだて

3がつ11にち

ごはん

きゃべつのおまみそいため

とりのうめやき

ちくわときゅうりのいそべあえ



## きょうのポイント

うめ

2月から3月にかけて梅の花が咲くので実の旬は5月の最後から6月にかけてとなります。有名なのは和歌山ですが、他には群馬、奈良、茨城でも作られています。

有機酸というすっぱい成分が入っています。これには疲れをいやしたり、食欲増進の作用があるといわれています。

