

おたより

# トマト

令和7年 4月  
富士見市  
学校給食センター

# レモン



おも さんち  
主な産地

ひろしまけん わかやまけん えひめけん  
広島県、和歌山県、愛媛県

レモンは黄色い果皮と果実、酸っぱさが持ち味の柑橘類、ミカン科のフルーツです。原産地はインドで、日本に入ってきたのは明治時代です。店頭で見かけるレモンは、アメリカ産やチリ産などの輸入物が多いです。ハウスものを合わせると、一年中買うことができますが、国産のレモンの旬は、秋～冬にかけてです。多くの柑橘類と同じく5～6月に花を咲かせ、10月ごろから実が取れ始めます。取れ始めのレモンは「グリーンレモン」と言って熟しきっていないレモンです。レモンの収穫は、4月ごろまで続きますが、年明けには、黄色いレモンになってきます。

## レモン栄養と効果

**ビタミンC**…レモンは柑橘類の中で、ビタミンC含有量がトップです。免疫力を向上し、風邪予防や血管や皮膚の老化を防ぎ、シミの原因のメラニンの生成を抑えてくれます。

**クエン酸**…疲労物質である乳酸を素早く分解して、疲労回復を促します。またクエン酸には、ミネラルの吸収率を上げる効果があります。

**リモネン**…リモネンは、さわやかな香りの香気成分でリラックス効果があるといわれています。

レモンの果皮には、リモネン、ビタミンE、ポリフェノールが多く、血流アップ、アンチエイジング効果があります。

栄養以外にもレモンには、物が腐るのを抑える働き、保水性を高め、食材をやわらかくする効果などがあります。またアロマや香料、アルカリ性の汚れを落として掃除にも利用されます。

給食では…21日 鯖のレモンソースかけで、レモン果汁を使用します。  
瀬戸内産のレモン果汁を使用します。