

14 年度

9月25日

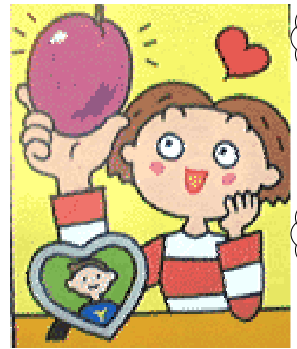
らんちたいむ

小学校給食



ぶるーんはほして食べるもの・・・
と言われていたのはひと昔前の
話。最近では「シュガープルーン」
といわれる、生のままでもおいしい
プルーンが主になっています。

古代ローマ時代からプルーンは薬になる果物として大切にされてきました。外国ではクリスマスの行事食に欠かせないもののようです。また、好きな人の名前を言いながら、プルーンの種を火にくべる風習もあるそうです。「私のことが好きなら、はじけなさい。もし、はじけなければ、種が焼けるように死になさい」という物騒なおまじないを唱えて、恋人に呪いをかけるのだそうです。プルーンの薬効が高いため、種にも神秘的な力があると信じられているためでしょう。



プルーンは他の果物にはない鉄分が多く含まれています。レバーなどが苦手だな・・・という人は、積極的に食べたいですね。

ぎゅうにゅう

プルプルかんとんサラダ

レタスとたまごのスープ

プルーン(2こ)