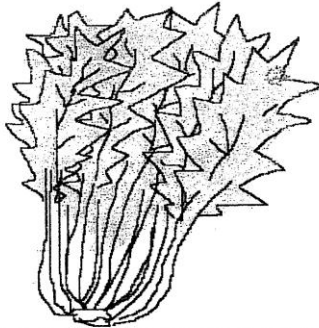


# 1月22日(水)

ふゆ しゆん やさい  
冬が旬の野菜

## みずな

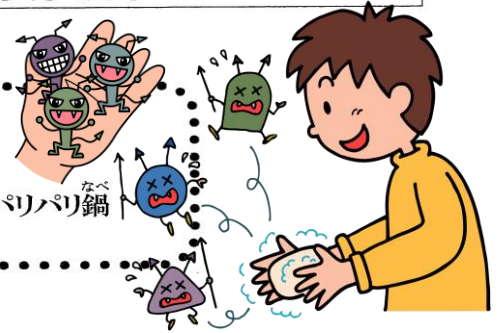


みずなは、もともと京都で栽培されていた京野菜のひとつです。寒さに負けず、ぐんぐんと数百枚以上の大きな株に育ちます。

### きょうのこんだて

さごしのしょうゆだれかけ  
みそしる  
みずなのびたし  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・さごし・あかみそ・うすあげ しろみそ・だしこんぶ・けずりぶし・ ぶたにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さつまいも・さとう
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	たまねぎ・はくさい・にんじん・あおねぎ・
り	しめじ・みずな



クイズ10 みずなとくじらを使った鍋料理を何というでしょう？

- ①ハリハリ鍋      ②モリモリ鍋      ③パリパリ鍋

### 一口メモ

○さごしは、大きくなると何という名前と呼ばれるでしょう。大きくなるにつれ、名前が変わる魚のことを「出世魚」といいます。(答は一番下です。)

○今日はみずなを煮びたしにしています。あっさりしたみずなに、旨味に豚肉を加えています。作り方は、だしこんぶ、けずりぶしでとった出汁を煮上げ、砂糖、うす口しょうゆで味つけし、豚肉を加えて煮ます。そこに、塩ゆでしたみずなを加えて煮ます。

明日、「上福のはっさく」いただきます。自然の恵みの力強さ、味わいます。

○昨年12月24日に管理作業員さんが収穫してくださった「上福のはっさく」は、ほぼ一か月間、家庭科室の寒い場所で保管していました。12月17日には、6年生が食べ頃をとってくれて、そのとりたてをみんなで味わいました。さて、明日1月23日は、一か月おいた「上福のはっさく」を味わいたいと思います。味に変化はあるのでしょうか。



寒い場所に、新聞紙をかけておいていました。

### 産地調べ

さごし	韓国	たまねぎ	兵庫県	青ねぎ	徳島県
さつまいも	徳島県	はくさい	愛知県	みずな	大阪府

ごみの分別  普通ごみ…牛乳キャップ     今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：① 「さわら」です。