

## 1月30日(木)



きょうと むかし さいばい きょうや  
京都で昔から栽培されていた京野菜です。京都では、「みずながお店に出るようになると、冬本番。」と言われています。



さむ 寒さがきびしくなる秋の終わりから冬にかけて、たくさんとれておいしくなる野菜です。給食では1年に1回登場します。

## きょうのこんだて

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

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、さつまいも、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、さごし、 あかみそ、しろみそ、 だしこんぶ、けすりぶし、 ぶたにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、はくさい、にんじん、 あおねぎ、しめじ、みずな

クイズ16 水菜とクジラ肉を使った鍋を何と言うのでしょうか。  
① はりはり鍋 ② ちゃんこ鍋 ③ ぼたん鍋

## 一口メモ

○今日の副菜は「みずなの煮びたし」です。

みずなは、日本特産の野菜です。

京都で古くから栽培されていた京野菜です。

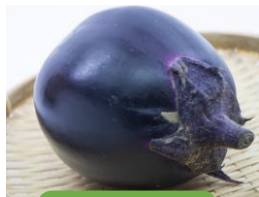
関西以外では、みずなのことを「京菜」とよばれることも多いです。

しゃきしゃきと歯ごたえのいい野菜です。なべ物や煮もの、いためもの、サラダ、あえものなどいろいろな料理に使います。

給食では、1年に1回1月だけみずなが登場します。

今日の給食のみずなは、大阪府でとれたものです。だしにさとう、しょうゆで味つけてぶた肉を加えて煮て、最後にしおゆでしたみずなを加えて煮ました。

○京都で作られている京野菜は、みずなのほかにも、加茂なす、聖護院だいこん、九条ねぎえびいも、万願寺とうがらしなどがあります。



加茂なす



九条ねぎ



えびいも



聖護院だいこん



万願寺とうがらし

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	青ねぎ	徳島県
はくさい	愛知県	さつまいも	徳島県	みずな	大阪府

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ①