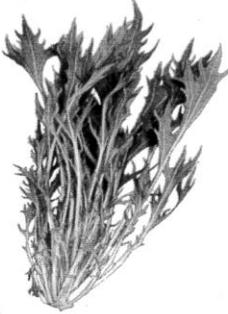


1月 26日 (火)

みずな

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。

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。



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 さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう さごし、とうふ、ぶたにく あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし
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 みずな

クイズ13 大阪の郷土料理で、みずなとくじらを入れたなべ料理は何というでしょう。

①ぼりぼり鍋

②ぱりぱり鍋

③はりはり鍋

一口メモ

○今日の主菜は「さごしのしょうゆ

だれかけ」です。さごしが大きく

なる前の魚です。さわらのように

大きくなるにつれて名前が変わる魚のことを出世魚といいます。

給食では、しおで下味をつけたさごしを230度で15分間焼いたものに、料理酒、みりん、こいくちしょうゆで作ったたれをかけました。



サワラ

○副菜は「みずなのびたし」です。

みずなは、シャキシャキと歯切れのいい野菜

です。むかしから京都で作られていた野菜で

「きょうな」とも呼ばれています。

今日の給食で使うみずなは、大阪府で作られ

たものです。大阪府で作られた野菜を大阪府

で使うので、地産地消となります。



大阪では、むかしからみずなとくじらの肉をなべにした

「はりはりなべ」を食べてきました。みずなのシャキシャキとした歯ざわりをはりはりと表現して名前がつけられました。

はくさい	愛知県	たまねぎ	北海道	みずな	大阪府
にんじん	鹿児島県	青ねぎ	徳島県	豚肉	宮崎県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③