

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
みずなのにびたし

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。

○副菜は「みずなのにびたし」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」を食べていました。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。



サワラ



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