

# 1月23日(金)

## 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。」といわれています。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

さごしのしょうゆだれかけ  
すましじる  
みずなのにびたし  
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・ けいにく・だしこんぶ・ けずりぶし・うすあげ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ふ・さとう
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	はくさい・たまねぎ・にんじん・
り	えのきたけ・みずな

### クイズ11 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

○今日は4年生が3日ぶりに登校してきました。まだ休んでいる人はいますが、姿が見られてうれしいです。久しぶりの給食です。みんなで味わってほしいと思います。

○「水菜」は京都では「京菜」と呼ばれるそうです。京都には、平安の時代から近年に至るまで、育まれた独自の野菜があります。寺社が多く、「精進料理」の食材として、よい野菜が求められたのが、独自の食文化を育んでいきました。「水菜」のほかに、「聖護院だいこん」、「壬生菜」、「賀茂なす」、「堀川ごぼう」「九条ねぎ」など34種類が、「京の伝統野菜」とされています。



さごし	韓国	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
はくさい	愛知県	にんじん	鹿児島県	みずな	大阪府