

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

7月4日(火)

# きょうのもりつけ

さば や  
鯖のごまだれ焼き

かやくごはん



きゅうにゅう  
牛乳

☆みそは新潟県  
とうかまち  
十町の白井  
のうんから届きま  
した。

キャベツのみそ汁

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう はなし  
今日は“かやくごはん”のお話です。かやくごはんはお  
もにかんさい よ た こ かんとう  
もに関西で呼ばれる炊き込みごはんのことで、関東では  
“五目ごはん”とよ かんじ か  
呼ばれます。“かやく”とは、漢字では“加  
やく か ほじよてき くすり  
(くわえる)薬(くすり)”と書き、補助的にそえる薬という  
いみ りょうり やくみ くわ あじつ  
意味があります。そこから料理にそえる薬味を加える、味付  
けするなどの意味を持つといわれています。とりにく あぶらあ  
こんにやく、ほ しいたけ とりにく あぶらあ  
干し椎茸、にんじん、ごぼう、さやいんげん  
などいろいろな具を取り入れたバランスの良いごはん  
です。まいにち しょくじ ていこうりよく からだ  
毎日、バランスのとれた食事をし、抵抗力のある体  
をつくり、げんき す  
元気に過ごせるようにしましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ なかののうえん こまつな  
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。