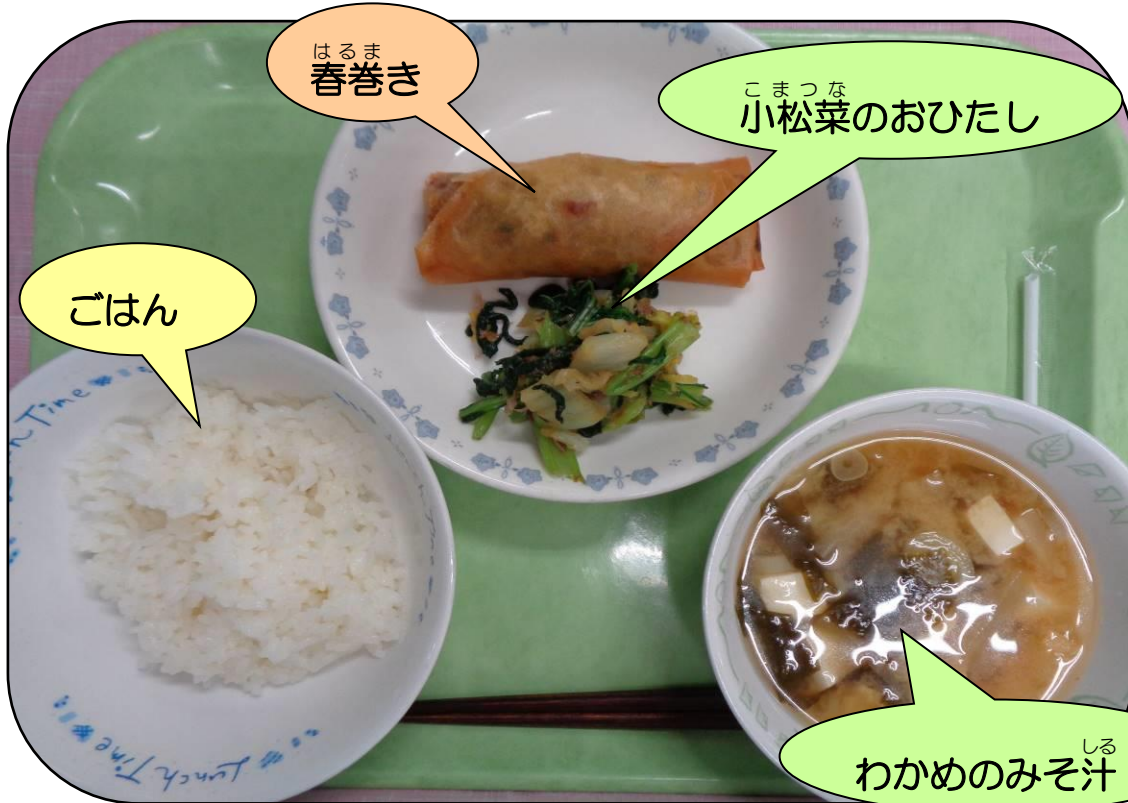


きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

令和5年

10月30日(月)



きゅうにゅう 牛乳

☆みそは新潟県
十日町の白井
農園から届きま
した。

わかめのみそ汁

ちよっぴメモ

今日は“小松菜”のお話です。小松菜は本来、冬が旬の野菜ですが、ハウス栽培のものが多くなり、今では一年中食べることができます。西東京市の農家さんでは露地栽培とハウス栽培で作られ、夏以外の時期に作られています。小松菜は今の江戸川区小松川で多くつくられるようになり、“小松川の菜”から小松菜と呼ばれるようになりました。栄養面ではカルシウムが多いのが特徴で、100gあたりほうれん草の3.5倍も多く含まれ、給食でもいろいろな料理に使われています。今日は“小松菜のおひたし”です。(本の中ではほうれん草です。)

「おいしいおと」という本から“ごはん、春巻き、小松菜のおひたし、わかめのみそ汁”を取り入れました。

今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。