

きゅうしょくしつからのお知らせ

# きょうのもりつけ

れいわ ねん  
令和5年

11月7日(火)

わふうあ  
キャベツの和風和え

さけ  
鮭わかめごはん



きゅうにゅう  
牛乳

なべ  
ちゃんこ鍋

☆にんじん・みそは  
にいがたけん どうかまち  
新潟県十日町の  
うすいのうま とうど  
臼井農園から届き  
ました。

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう がつなのか なべ ひ ねん  
今日、11月7日は“鍋の日”です。2001年(平成13年)  
に“11(いい)7(な)べ”の語呂合わせと、11月7日が  
りっとう ことし ようか ばあい おお なべもの きせつ  
立冬(今年は8日)になる場合が多く、鍋物がおいしくなる季節  
となることからこの日に制定されました。鍋料理のよいところ  
は、1つの鍋の中にいろいろな食材を使用することができる  
るので、栄養バランスがよく、野菜もしっかり食べることが  
できるということです。また、食材の栄養成分やだしが汁  
の中に出て、汁もいっしょに食べれば栄養成分が無駄なくと  
れます。今日は相撲の力士が食べることで知られる“ちゃん  
こ鍋”にしました。しっかり食べましょう！

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