

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

9月18日(水)

きょうのもりつけ



ひじきとれんこんのシューマイ

ツアイファン
菜飯

とうふ
豆腐スープ



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう 今日(きょう)は “菜飯(サイハン)” のお話(おはなし)です。菜飯(サイハン)とは中国料理(ちゅうごくりょうり)で、
 青菜(あおな)入(はい)りの炊(た)き込(こ)みごは(ご)はん(はん)のこと(こと)です。青菜(あおな)には代(だい)表(ひょう)的(てき)な
 中国(ちゅうごく)野菜(やさい)のチンゲン菜(チンゲンサイ)を使(つか)いました。チンゲン菜(チンゲンサイ)は中国(ちゅうごく)
 野菜(やさい)の中(なか)では日本(にほん)でもっとも定(てい)着(ちやく)した野(や)菜(さい)で、日本(にほん)では
 都(と)市(し)近(きん)郊(こう)で栽(さい)培(ばい)されてい(い)ます。スー(す)ーパ(ぱ)ーな(な)どで常(つね)に見(み)かけ
 る野(や)菜(さい)にな(な)りま(ま)した。ミ(ミ)ネ(ネ)ラル(ラル)やビ(ビ)タ(タ)ミ(ミ)ン(ン)を多(おほ)くふ(ふ)くみ、
 貧(ひん)血(けつ)予(よ)防(ぼう)にも役(やく)立(た)ちま(ま)す。ゆ(ゆ)で(で)も炒(いた)め(め)ても栄(えい)養(よう)成(せい)分(ぶん)があ
 まり減(へ)ら(ら)ない(ない)のが特(とく)徴(ちよう)です。また、シャ(しゃ)キ(キ)ッ(ッ)とした食(しょく)感(かん)も
 特(とく)徴(ちよう)な(な)ので、ぜ(ぜ)ひ、味(あじ)わ(わ)っ(っ)てみ(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。

きょう 今日(きょう)の地(じ)場(ば)農(のう)産(さん)物(ぶつ) 中(なか)野(の)農(のう)園(えん)より小(こ)松(まつ)菜(な)、高(たか)田(た)農(のう)園(えん)より生(なま)きくらげ(げ)です。