

きゅうしょくつうしん

12月5日(木)

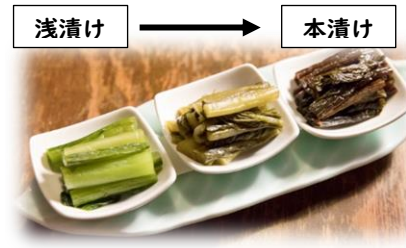


- のざわ な ちゃーはん
• 野沢菜炒飯
- ナムル
- はるさめ
• 春雨スープ
- みかん
- ぎゅう にゅう
• 牛乳



1～2年生

野沢菜炒飯は「野沢菜漬け」という漬物をつかってつくります。野沢菜漬けは野沢菜という野菜を塩漬けした漬物です。野沢菜は蕪の仲間です。とても大きな菜っ葉なので大きな樽で塩漬けします。長野県にあるの野沢温泉では、野沢菜を洗うための温泉場もあるそうです。さすが温泉の町ですね。野沢菜漬けにはおなかを元気にして病気を予防するパワーがあります。今日もよく噛んで味わって食べましょう。



3～6年生

野沢菜炒飯は「野沢菜漬け」という漬物を使った炒飯です。野沢菜漬けは、長野県の特産物です。野沢菜という蕪の仲間の菜っ葉を大きな樽で塩漬けしてつくります。長野県の野沢温泉では、根を切り落とした野沢菜を洗うための共同の温泉場もあります。温泉の湯で野沢菜を洗うことを「お菜洗い」と呼ぶそうです。乳酸発酵が進みアメ色に変色した本漬けと、緑色のままの浅漬けがあります。野沢菜炒飯はもともと発酵が進んでアメ色に変色した本漬をよりおいしく食べるために考えられたエコ料理でした。最後まで無駄なくおいしく食べようとする工夫。これも立派なSDGsの取り組みですね。今日もよく噛んで味わっていただきます。

