

11月27日(木)給食通信

3-6年生



- ・高菜とひき肉の混ぜご飯
- ・具たくさんみそ汁
- ・じゃがいものきんぴら
- ・みかん
- ・牛乳

今日の混ぜご飯には「高菜」という野菜が入っています。高菜は小松菜や白菜のなかまで、葉や茎はやわらかく、少しだけ辛みがあります。からしと同じ成分が含まれています。主な産地は九州で、漬物にされることが多いです。九州の高菜は「日本三大漬け菜」の一つとして、長野県の野沢菜、広島県の広島菜とならんで有名です。今日は、よく炒めて食べやすく調理した高菜とひき肉、炒り卵をごはんと混ぜています。高菜の風味を味わいながらよくかんで食べてください。