五中ミニ給食通信

参考に盛り付けてね♪

令和 5年 12月 8日 NO.130

今日は冬野菜の１つである小松菜を使った「小松菜とじゃこの煮びたし」です。小松菜は給食でもよく使う野菜の１つですが、同じ都内の江戸川区から仕入れたものを使っています。

江戸川区は小松菜の発祥の地！といわれていて名づけの親は徳川８代将軍の吉宗（よしむね）と言われています。小松川村（こまつがわむら）(江戸川区)に鷹狩（たかが）りに来た吉宗に、地元の人が青菜を入れたすまし汁をふるまったところ「おいしい！」と喜び、地名から小松菜と名前をつけたと言われています。　＊諸説あります

小松菜は天然サプリメントと呼ばれるくらい栄養がたくさんふくまれています。特にカルシウムが豊富な野菜です。

小松菜は栄養満点で
おいしい、
健康になりすぎて
こまっちゃうな～

《今日の献立》

ごはん

じゃがいものそぼろあんかけ

小松菜とじゃこの煮びたし

牛乳

赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚ひき肉 大豆 かつお節 生揚げ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも つきこん 油 三温糖 でんぷん	にんじん 玉葱 グリンピース 白菜 しめじ 小松菜