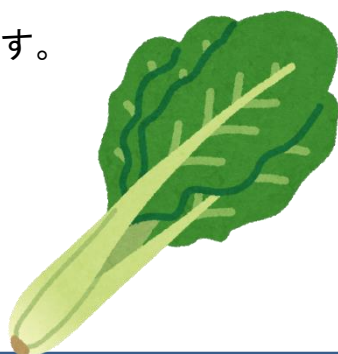


10/28(水) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「**小松菜**について」です。

今日のおひたしに使っている野菜は、ほうれん草に似ていますが、「小松菜」です。江戸時代に東京の小松川で作られていたことから小松菜と呼ばれるようになりました。寒さに強く、冬でもよく育つので、「冬菜」とも呼ばれています。ビタミンA、B2、C、カルシウム、鉄分を多く含み、ほうれん草と同じくらい栄養価の高い野菜です。特にビタミンB2は野菜の中でもトップクラスで、カルシウムの量はほうれん草の約5倍も含んでいます。



きょうのもりつけ

10/29(木) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「**十三夜**」についてです。

今日は十三夜です。十五夜は、中国から伝わったものですが、十三夜は日本独特の行事です。十五夜のあとに月見を楽しむため、「後の月」ともいわれます。また、栗や豆がいっぱいとれる季節で、栗や豆を供えることから「栗名月」や「豆名月」ともいわれます。今日の献立は、栗がたくさん入った「秋野菜カレー」にしました。

十五夜はあまりすっきりしない天気が多いのに対し、十三夜は晴れることが多いそうです。

今年の十五夜はきれいな月が見えましたね。

十三夜も月が見えるといいですね。

十三夜献立を食べて季節を感じてください。



きょうのもりつけ