

やましろうちょう **みずな**
2月 山城町のおいしい「水菜」



7日（火）ハリハリなべ、
 8日（水）水菜とブロッコリーのツナマヨあえ
 24日（金）水菜のじゃこ煮

「水菜」は「京菜」ともよばれ、昔から京都で作られてきた京野菜です。山城町では、10年程前からハウスでの栽培がさかんになりました。

シャキシャキした歯ごたえが特徴で、サラダにして生で食べても、なべものに入れてもおいしくいただけます。

水菜にはビタミンAやビタミンC、食物繊維が多く含まれ、かぜの予防にもぴったりです。

今では山城町で約30軒ほどの農家の方が水菜を作っておられるそうです。2月の給食では、上狛地域で育てられた水菜を使います。



2月に使うその他の地元野菜



だいこん



ほうれんそう

愛情をこめて大切に作っています。
 おいしく食べてくれるとうれしいです。



2月の給食目標 「準備や後片付けを上手にしよう」

◎協力して、給食の準備や後片付けをしよう。