

11月21日（金）

- 麦ご飯
- ハヤシ
- 水菜サラダ
- 牛乳



水菜はアブラナ科の野菜で、京都が原産と言われています。寒さに比較的強い性質から、特に野菜が不足しがちな冬場に収穫できるという事などもあり古くから関西では親しまれてきた野菜の一つです。水菜は古くから京都を中心に関西で栽培されてきたので京菜とも呼ばれ、壬生菜と並び京都の伝統野菜のひとつです。葉がひいらぎのようにギザギザしているのが水菜、ぎざぎざがないのが壬生菜です。今日は水菜ときゃべつ、彩りにとうもろこしとにんじんを加えてサラダにしました。