

食育の日こんだて

3月17日（火）

- ごはん
- ぶた丼
- 水菜と切干大根の
はりはり漬け
- 牛乳



食育の日の献立です。水菜と切干しだいこんのはりはり漬けには食物せんいがたっぷりです。水菜はアブラナの仲間の野菜で、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こと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。京都で古くから作られてきたことから、京菜とも呼ばれています。京都の伝統野菜の一つです。今日はきりぼし大根と一緒にさっとゆがいて甘酢につけています。しゃきしゃきした歯ざわりを楽しみましょう。