

11月27日（木）

きょうは、「しゃくし菜^なごはん」に使われている、“しゃくし菜^な”についてのお話です。“しゃくし菜^な”とは、正式^{せいしき}な名前を「雪白^{せっぽく}体菜^{たいさい}」
といって、「ご飯じゃくし・しゃもじ」に葉^はっぱの形が似^にていること
から、“しゃくし菜^な”と呼^よばれています。おもに、埼玉県^{ちちぶ}の秩父^{ちちぶ}地方
で採^とれて、秩父^{ちちぶ}の名産^{めいさん}となっています。きょうの給食で使われている
“しゃくし菜^な”ように漬物^{つけもの}になっている「しゃくし菜漬^{づけ}」という漬物^{つけもの}
にして食べるのがふつうです。栄養^{えいよう}は、ビタミンやミネラルがたっ
ぷりで、特にカゼなどの病氣^{よぼう}を予防^{よぼう}してくれるカロテンやビタミンC
がたっぷりです。きょうは、混ぜ^まごはんの具^かになっていて食べやすくな
っていますので、残さずにしっかり食べ、カゼなどの病氣^{よぼう}に負けない
体を作^{つく}りましょう。