

## 11月1日（月）

きょうは、「しゃくし菜<sup>な</sup>じごはん」に使われている、“しゃくし菜<sup>な</sup>”  
についてのお話です。“しゃくし菜<sup>な</sup>”とは、正式<sup>せいしき</sup>な名前を「雪白<sup>せつぱく</sup>体菜<sup>たいさい</sup>」  
とって、「ご飯<sup>ごはん</sup>じゃくし（しゃもじ）」に葉<sup>は</sup>っぱの形が似<sup>に</sup>ていること  
から、“しゃくし菜<sup>な</sup>”とよばれています。おもに、埼玉<sup>ちちぶ</sup>県の秩父<sup>ちちぶ</sup>地方  
で採<sup>と</sup>れて、秩父<sup>ちちぶ</sup>の名産<sup>めいさん</sup>となっています。きょうの給食<sup>きょくじき</sup>で使われている  
“しゃくし菜<sup>な</sup>”ように漬物<sup>つけもの</sup>になっているものが使われていて「しゃく  
し菜漬<sup>つけ</sup>」という漬物<sup>つけもの</sup>にして食べるのがふつうです。栄養<sup>えいよう</sup>は、ビタミン  
やミネラルがたっぷり、特にカゼなどの病<sup>びょう</sup>気を予防<sup>よぼう</sup>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<sup>ま</sup>ごはんの具<sup>か</sup>になっ  
ていて食べやすくなっていますので、残<sup>のこ</sup>さずにしっかり食べ、カゼな  
どの病<sup>びょう</sup>気に負<sup>ま</sup>けない体<sup>てい</sup>を作りましょう。