

キッチンメモ



きょう こんだて ぎゅうにゅう
今日の献立は、菜めし、牛乳、わかさぎのから
あげ、むらくも汁じるです。

「わかさぎ」の旬しゅんは冬ふゆで、まさに今いまがいちばんおいしい
時期じきです。頭あたまからしっぽまで丸まるごと食たべるとカルシウム
がたっぷりとれます。菜めしは、さいたま市産しさんの小松菜こまつなを
つかままを使った混ぜごはんこまつな ぶゆ しゅん たです。小松菜も冬が旬の食たべもので、
カルシウムが豊富ほうふ やさいな野菜です。

むらくも汁じるの「むらくも」は、空そらに浮うかぶ雲くもが、むらがり集あつ
まっている様子ようすをあらわしているそうです。