

きゅうしょくつうしん



【11月22日（水）のこんだて】

★^{のざわなはん}野沢菜ご飯 ★^{ぎゅうにゅう}牛乳 ★^{とりにくて}鶏もも肉の照り
焼き

★^{やさい}野菜のおひたし ★^{じる}きのこ汁

★今日は、^{きょう}長野県の^{ながのけん}代表的な^{だいひょうてき}漬物^{つけもの}「^{のざわな}野沢菜」
を^{いた}炒めて、^{はん}ご飯と^ま混ぜました。冬^{ふゆ}の寒さが^{さむ}
^{きび}厳しい^{ながのけん}長野県は、冬^{ふゆ}に^{やさい}野菜が^{そだ}育たず^た食べられ
ないので、^{あき}秋に^{やさい}野菜をたくさん^つ漬け込み、冬^{ふゆ}

に食^たべていました。
せいかつ ちえ
生活の知恵ですね♪