

きゅうしょくつうしん



【11月22日（水）のこんだて】

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

★野菜^{やさい}のおひたし ★きのこ^{じる}汁

今日は、長野県^{きょう}の代表^{ながのけん}的な漬物^{だいひょうてき}「野沢菜」^{つけもの}
を炒^{のざわな}めて、ご飯^{いた}と混^{はん}ぜました。冬^まの寒^{ふゆ}さが
厳^{きび}しい長野県^{ながのけん}は、冬^{ふゆ}に野菜^{やさい}が育^{そだ}たず食^たべられ
ないので、秋^{あき}に野菜^{やさい}をた^つくさん漬^こけ込^{ふゆ}み、冬

に食^たべていました。
せいかつ ちえ
生活の知恵ですね♪