

さら いち ちゅうい  
お皿の位置に注意しよう!



しよくざいめい 食材名	さんちめい 産地名
とりにく	みやざき 宮崎
さといも	さいたま 埼玉
ごぼう	さいたま 埼玉
ながねぎ	とちぎ 栃木
だいこん	とうきよ 東京
にんじん	ちば 千葉
こまつな	とうきよ 東京
ほうれんそう	ぐんま 群馬
もやし	とちぎ 栃木
キャベツ	とうきよ 東京
チーズ	ニュージーランド・日本

★地産地消

★地産地消

★地産地消

今日は、旬の野菜がたっぷりの「けんちゃんうどん」に、ごまあえにみそをちょい足し「野菜のごまみそあえ」と、カルシウムパワーで骨を強く、元気にする“チーズ”や“こまつな”入りの「骨太蒸しパン」です。

「けんちゃんうどん」や「けんちゃん汁」は、もともとお寺などで食べる精進料理のひとつで、その名前の由来は、建長寺のお坊さんが食べていた『建長汁』がなまって「けんちゃん汁」になったという説や、中国にある料理で、野菜や豆腐などを湯葉に包んで揚げた『ケンチャン』が日本風にアレンジされ「けんちゃん汁」になったという説があるそうです。いつも食べている料理の名前にも、いろいろな歴史や由来があって面白いですね！