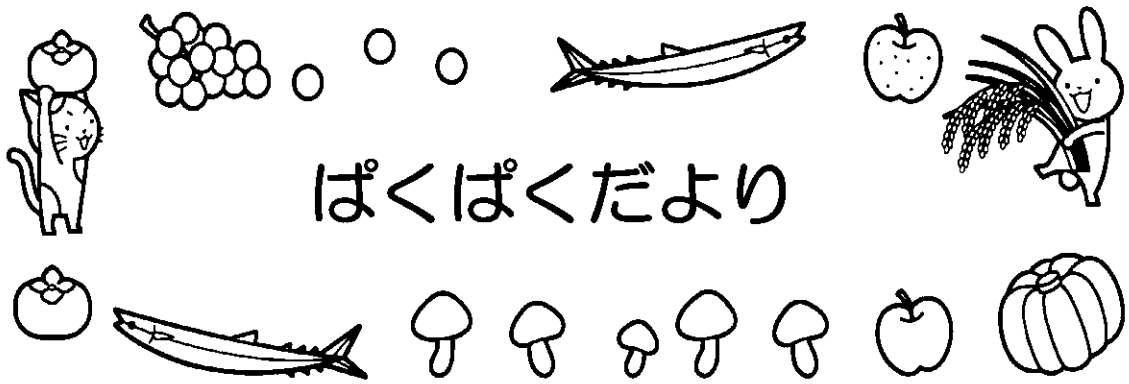
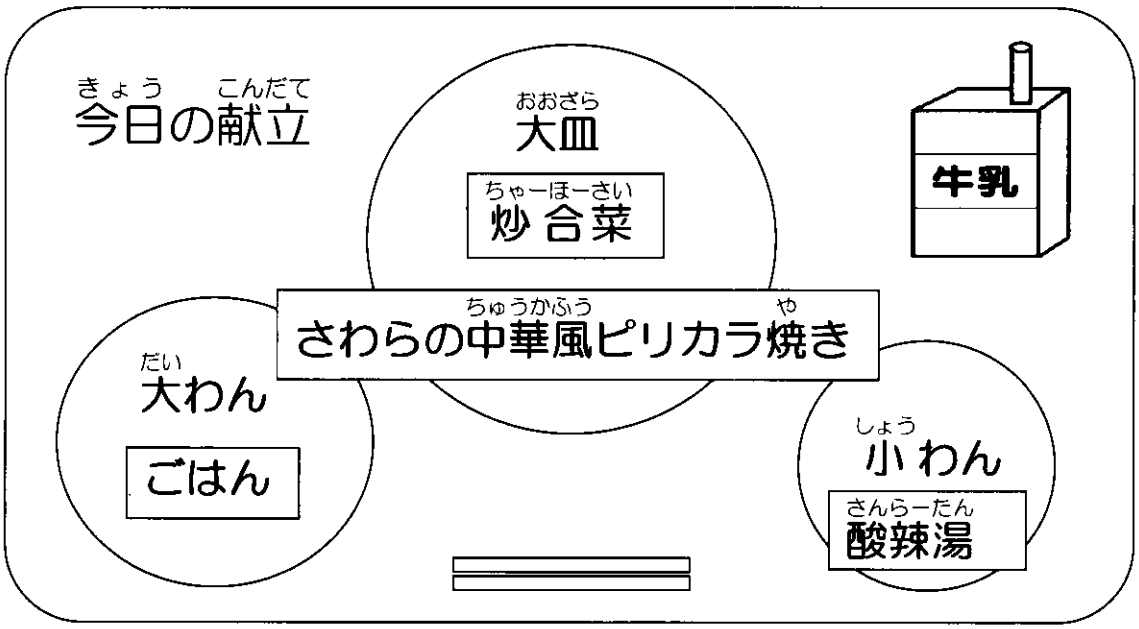
令和８年11月12日（木）



# ぱくぱくだより




今日の献立は、ごはん、さわらの中華風ピリカラ焼き、炒合菜、酸辣湯、牛乳です。

今日は炒合菜に欠かせない野菜である「にら」についてのお話です。にらは古くから薬用として食べられていて、「古事記」や「万葉集」といった奈良時代の古い書物に記載されているほど歴史の長い野菜です。古代においては「みら」と呼ばれていたそうで、のちに変化して「にら」と呼ばれるようになりました。今日もよくかんで食べましょう。