



れいわ ねん がつようか すい  
令和8年4月8日(水)

## きょうのこんだて

はっぴーでーめにゅー  
(歯ッピーデーメニュー)

- たかな  
・高菜そぼろどんぶり
- じる  
・つみれ汁
- しょくみにふいっしゅ  
・1食ミニフィッシュ
- ぎゅうにゅう  
・牛乳

ふぞくしょうがっこうでは、はか 噛むことについて考える日として、毎月つき「8」のつく日を「歯ッピーデー」としています。いつもより噛むことを意識しながら、食べるようにしましょう。

### かたづ 片付けについて

みにふいっしゅ ふくろ び  
ミニフィッシュの袋は、ビ  
にるぶくろ い  
ニル袋に入れてください。



## 高菜 (たかな)

たかなは、あぶらなか アブラナ科のひとつで、からし菜が変化した野菜です。ちゅうおうあじあ げんさん するくろー 中央アジアが原産で、シルクロードを通り、日本にはへいあんじだい ちゅうごく つた 平安時代に中国から伝わったといわれています。葉がみどりいろ むらさき がかった みどりいろ 緑色や紫がかった緑色、ちりめん じょう 状のしわのあるものなどの品種があります。↙



とくゆう から は せんい しおづ はっこう  
特有の辛みがあり、葉の繊維がかたいので、おもに塩漬けにして発酵させて漬物にします。ふくおかけん か ごしまけん にしにほん つけものよう や  
福岡県から鹿児島県にかけての西日本で、漬物用の野菜として多く栽培されています。がつ がつごろ しゅうかく つけもの  
11月から4月頃まで収穫され、漬物などに加工されます。加工された漬物は、そのまま食べる漬物としてだけでなく、チャーハンやラーメン、おにぎりの具材などにも使われます。

きょう  
今日は、そぼろごはんの具に使っています。

か あじ  
よく噛んで味わっていただきましょう。

