

# 食育ニュース

2月28日（金）

き ぼ だいこん いた に  
切り干し大根の炒め煮

平皿

はくさい あま す  
白菜の甘酢あえ

甘酢をまぜましょう。

さば みそや  
鯖のんにく味噌焼き

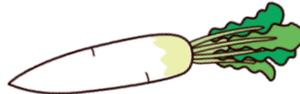
飯椀

副菜皿

はん  
ご飯

いも しる  
じゃが芋のみそ汁

きりほしだいこん  
**切干大根**は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細く切り、天日  
で干した食べ物です。天日干しすることで、独特のおいしい風味と栄養価が増  
します。生の大根よりも、歯や骨を丈夫にするカルシウムは15倍、貧血を  
予防する鉄分は32倍、代謝をよくするビタミンB1・B2は10倍含まれ、栄養  
がギュッと凝縮されています。また、食物繊維も  
多く、腸の働きを良くして大腸がんを予防したり、  
肌をツルツルにします。



## 給食室の様子



じゃがいも（流水に  
さらし、褐色を防い  
でおきます。）

油揚げ（丁寧に油抜き  
の下ごしらえをします。）

白菜（葉と茎を別に切り  
分け、別々にゆでます。）



切り干し大根（水で戻  
し、長さをそろえてカ  
ットしておきます。）