

食育ニュース

12月16日(水)

きりぼしだいこん あ もの
切干大根の和え物

だししょうゆを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

なんばんづ
いかとししゃもの南蛮漬け

飯椀

副菜皿

はん
ご飯

とうふ しる
豆腐とわかめのみそ汁

きりぼしだいこん
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、^{てんび}天日で干した食べ物です。^{てんびほ}天日干しすることで、
^{どくとく}独特の**おいしい風味**と**栄養価**が増します。



^{なま だいこん}生の大根よりも、^{ひんけつ}歯や骨を丈夫にする**カルシウム**は**15倍**、^{てつぶん}貧血を予防する**鉄分**は**32倍**、^{たいしゃ}代謝をよくする**ビタミンB1・B2**は
10倍含まれ、^{えいよう}栄養がギュッと**凝縮**されています。

また、^{しょくもつせんい}食物繊維も**多く**、^{ちょう}腸の働きを良くして
^{だいちょう}大腸がんを予防し、^{はだ}肌をツルツルにします。



給食室の様子

「南蛮」は、ネギやトウガラシを使った料理に使われる名前です。いかとししゃもにかたくり粉をつけて揚げ、手作りの南蛮ダレをかけました。

