

# 食育ニュース

4月15日(木)

あ  
はりはり和え

たれをまぜましょう。

鶏は2つずつ

平皿

とり からあ  
鶏とししゃもの唐揚げ

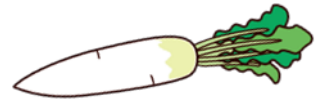
飯椀

副菜皿

はん  
ご飯

とうふ しる  
豆腐とわかめのみそ汁

## 天日干しでパワーアップ「切り干し大根」☀



てんぴほ

「はりはり」は、**切り干し大根**の食感を指します。収穫した大根を**天日干し**して作る切り干し大根は、**独特のおいしい風味と栄養価が増しています。**

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、肌をツルツルにします。

### 給食室の様子



数ものは間違えのないよう慎重に数え、人を代えて「ダブルカウント」します。衛生管理やリスク管理など、常に神経をつかうお仕事です。



できたてを温かく教室に届けるため、汁物は時間ギリギリに仕上げます。