

きりほしだいこん あもの
切干大根の和え物

だししょうゆをませましょう。

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

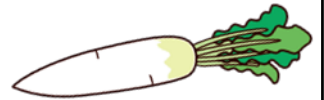
副菜皿

はん
ご飯

飯椀

じる
けんちん汁

太陽のパワーで栄養アップ「切干大根」



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、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。