

食育ニュース

4月21日(木)

あ
はりはり和え

たれをまぜましょう。

鶏は2こずつ

平皿

とり からあ
鶏とししゃもの唐揚げ

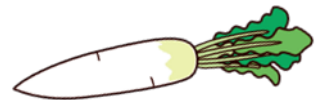
副菜皿

はん
ご飯

とうふ しる
豆腐とわかめのみそ汁

飯椀

天日干しでパワーアップ「切り干し大根」☀



「はりはり」は、きりほしだいこん 切干大根の食感を指します。収穫した大根を天日干し
して作る切干大根は、どくとく 独特のおいしい風味とえいようか 栄養価が増しています。

なま だいこん 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
てつぶん 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
ュッとぎょうしゆく 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

切り干し大根



ゆでたあと、水冷している様子



もやし

給食では衛生管理上、基本的にすべての食材を加熱します。野菜やごま、調味料なども、給食室で加熱し、中心温度を計測しています。



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。