

4月30日(木)給食通信



- ・親子丼
- ・はいはいサラダ
- ・フルーツポンチ
- ・牛乳

切干大根は、大根を干して乾燥させた食べ物です。
冬にたくさん収穫された大根を、保存食としていつでも食べることができるようにと、昔の人の知恵から生まれた食べ物です。
また、生の大根と切干大根の栄養を比べると、切干大根の方が栄養が凝縮されています。
特に、骨を作るもとになるカルシウムという栄養が多くなります。
今日は短めに切って、ビーフンや野菜、ハムと合わせてサラダにしました。
よくかんで食べ、しっかりと味わいながら切干大根の栄養をとってください。