

10月7日(水)給食通信



- ・コーンライス
- ・バーベキューチキン
- ・ツナと切干大根のサラダ
- ・卵と野菜のスープ
- ・牛乳

今日は切干大根を使ったサラダを作りました。

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方です。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。よくかんで食べて、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。