五中ミニ給食通信

令和 5年 11月 15日 NO.114

参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「切干大根のサラダ」です。今回は「切干大根」についてです。切干大根は給食でもよく登場する食材です。大根を切って干したもので、生の大根より長く保存ができます。そのため昔の人は野菜がとれない時期に保存食として食べていたそうです。

栄養も生の大根と比べてカルシウム（骨や歯を作る栄養）は約 23 倍、食物繊維（おなかをきれいにする栄養）も約 16 倍もの栄養がふくまれています。

噛み応えのある食材なのでよく噛んで食べましょう♪

《今日の献立》

ハニートースト

切干大根のサラダ

ウィンナーと豆のトマト煮

牛乳

赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚小間肉 大豆 ウィンナー	食パン　バター はちみつ 砂糖　ごま油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	キャベツ　にんじん 小松菜 切干大根 玉葱 白菜 ダイストマト しょうが