



11月27日（金）

～今日の献立～

- ・鶏肉のゆかり焼き
- ・切り干し大根のソース炒め
- ・けんちん汁



☆給食の先生からのお話☆

切り干し大根は、細く切った大根をすのこの上で天日干しにしたもので、栄養では干すことで凝縮されます。

大根に比べてカリウム 14 倍、カルシウム 2 3 倍、鉄分 32 倍、ビタミン B1・B2 も大根に比べて多く含まれるようになります。

この為、便秘の解消や動脈硬化、大腸がんの予防効果も期待されています。



☆子どもをつぶやき☆

切り干し大根は、お日様の下で干されて出来上がることを初めて知った子どもが多く、「せんたくものみたいにほすの？」と疑問に持つ子どももいて、給食の先生が実際に家で作っている切り干し大根を見せてもらいました。「くさ~い。」「そう組の時にできた、二十日大根みたいなにおいがする！」と言ってしっかり匂いも嗅げていましたよ！！

