

きゅうしょく なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月28日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アカウオのみそマヨネーズやき

あおなのごまあえ

きりぼしだいこんのみそしる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 614/771

たんぱく質(g) 23.5/29.1

脂質(g) 19.0/21.2

食塩相当量(g) 2.4/3.0

カルシウム(mg) 330/366

きょう はなし き ぼ
今日のお話は「切り干しだいこん」についてです。 き ぼ
切り干しだいこん
は、だいこんをほそ き ぼ かんそう つく かんそう
は、だいこんを細く切り、干して乾燥させて作ります。乾燥させることで
すいぶん ぬ なま くら おな おも えいようそ おお
水分が抜けるため、生のだいこんと比べて、同じ重さあたりの栄養素が多
くなり、カルシウムはばい てつ ばい
くなり、カルシウムは15倍、鉄は30倍にもなります。また、なま
んは、そのままお いた た ほ かんそう
んは、そのまま置いておくと傷んで食べられなくなりますが、干して乾燥
させると、なが き かん ほ ぞん あま ま
させると、長い期間、保存することができます。さらに、甘みも増してお
いしくなります。きょう しる ぐ き ぼ つか
いしくなります。今日は、みそ汁の具に切り干しだいこんを使いました。
か た もの た
噛みごたえのある食べ物です。よくかんで食べましょう。