

2016/05/13

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、わかたけ汁、肉と野菜のうま煮、はりはり大根



肉と野菜のうま煮



はりはり大根

今日は季節にピッタリの「わかたけ汁」が出ました。水煮や缶詰、乾燥させたものは一年中食べることができますが、

生のわかめとたけのこは今の時期しか食べることができません。

はりはり大根に使われている切干大根は、大根を細く切って天日で干して乾燥させた保存食です。



大根の千切り



天日干し



切干大根

栄養価は生の大根より高く、**ビタミン B1 と B2 は約 10 倍**、**カルシウムは約 16 倍**、**鉄分は約 32 倍**といわれています。また、食物繊維も豊富で、生よりも大量に取りやすいことから、動脈硬化の予防、便秘の改善や大腸がんの予防などに効果があるそうですよ。