

2016/07/04 NEW

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、みそ汁、五目炒め煮、はりはり大根



五目炒め煮



はりはり大根

はりはり大根には切干大根が使われています。

切干大根は秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにして作ります。

大根は水分が90%以上あるため乾燥させるとかさも重量も少なくなり、保存性も高まりますが、それだけではありません。



細切り大根



天日干し



切干大根

天日干しすることによって紫外線や酵素によって**縮合反応**が起き、さらに栄養素が増えます。
カルシウムは生大根の**約 23 倍**、**カリウム**は**約 14 倍**、**食物繊維**は**約 16 倍**、鉄分は**約 49 倍**、
このほかに**ビタミン B1・B2** もたくさん含まれており、肝臓や胃腸を回復させて、
食欲増進作用、冷え症予防などの効果があります。

水で戻して、調理します。

私はパリパリとしたのが大好きで、今日はおかわりしてしまいました。