食育ニュース

R3.12.10(金)

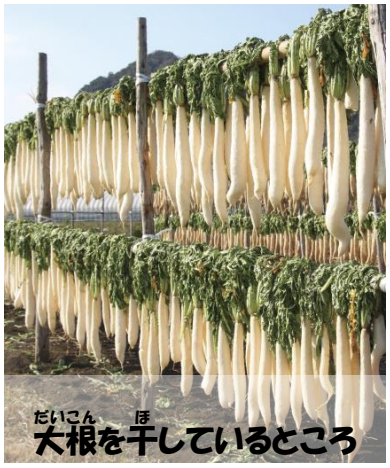
今日の献立

- 麦ごはん
- 鶏肉のごまみそ焼き
- 切干大根の煮物
- 野菜のすまし汁
- 牛 乳

大根は、葉の部分も根の部分も栄養が豊富で大昔から食べられてきた野菜です。中でも“切干大根”は、大根を収穫後、きれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。大根の栄養がぎゅっとつまっているので、生の大根を食べるよりも栄養価が高くなります。

今日は、切干大根を使って煮物を作りました。

よくかんで、あじわいながら食べましょう。



大根を干しているところ

出典：「食育早わかり図鑑」

切干大根