

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん  
令和5年

12月4日(月)

# きょうのもりつけ



だいこん  
ダブル大根サラダ

ごはん

とり  
鶏すき煮



きゅうにゅう  
牛乳

ち  
よ  
っ  
と  
メ  
モ

きょう きりほし だいこん はなし きりほし だいこん だいこん  
今日は“切干し大根”のお話です。切干し大根は、大根  
ほそ き てんぴ ほ かんそう しょくざい  
を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。かつては、  
にほん ぶゆ しょくたく た もの  
日本の冬の食卓になくってはならない食べ物でした。という  
のも、ほん グラムぐらい だいこん てんぴ ほ  
1本500～600g位の大根を天日で干すとわず  
か50gになってしまいます。つまりそれだけ切干し大根  
にはえいよう ぎょうしゆく  
栄養がギュッと凝縮されているということなので  
す。とく てつ しょくもつ  
特にビタミンやカルシウム、鉄などのミネラル、食物  
せんいがほうふ きょう きりほし だいこん だいこん つか  
せんいが豊富です。今日は切干し大根と大根を使った“ダ  
だいこん ちが しょつかん あじ  
ブル大根サラダ”です。2つの違う食感をぜひ、味わって  
みてください。

きょう しばのうさんぶつ かす だいこん はくさい たかだのうえん なましいたけ  
今日の地場農産物 和ファームより大根・白菜、高田農園より生椎茸です。